

REX CX-200 E
Crosstrainer-Ergometer

BEDIENUNGSANLEITUNG

Inhaltsverzeichnis

DEUTSCH

Vorwort



wir gratulieren Ihnen zum Kauf unseres Fitness-Gerätes. Sie haben ein wirklich gutes Produkt erworben und werden bestimmt viel Freude damit haben.

Lesen Sie sich vor dem erstmaligen Gebrauch unbedingt die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, um Schäden am Gerät oder Verletzungen zu vermeiden. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung gut auf.

Mit freundlichen Grüßen
Prophete GmbH u. Co. KG

Kennzeichnung wichtiger Hinweise

Besonders wichtige Hinweise sind in der Bedienungsanleitung wie folgt gekennzeichnet:



Dieser Warnhinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihre Gesundheit oder Ihr Leben oder das anderer Personen aufmerksam, die beim Umgang oder beim Betrieb des Gerätes entstehen können.



Dieser Hinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihr Gerät aufmerksam.



Diese Information gibt Ihnen zusätzliche Ratschläge und Tipps.

Wichtige Sicherheitshinweise



Heben Sie die Bedienungsanleitung gut auf. Geben Sie sie im Fall eines Verkaufs oder bei Weitergabe des Fitness-Gerätes ebenfalls mit.



Es ist wichtig, dass Sie sich die komplette Anleitung durchlesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen.

Eine sichere und leistungsfähige Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und richtig verwendet wird. Es ist Ihre Pflicht, dass alle Nutzer dieses Gerätes über Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen vor Nutzung informiert werden.

Das Gerät entspricht der DIN EN 957-1/9 und ist nur für den privaten Hausgebrauch und nicht für den kommerziellen, sowie therapeutischen Gebrauch geeignet.

Verwenden Sie das Gerät ausschließlich nur in trockenen Innenräumen bei Raumtemperatur. Schützen Sie es vor Feuchtigkeit, Staub/Dreck und extremen Temperaturschwankungen.

Stellen Sie das Gerät nur auf einer festen, ebenen Fläche auf und verwenden Sie eine Schutzabdeckung für den Boden/Teppich. Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld und lassen Sie um das Gerät einen Freiraum von mind. 0,5 m.

Stellen Sie sicher, dass niemals Flüssigkeiten (inkl. Körperschweiß!) in das Geräteinnere bzw. in den Fitness-Computer gelangen.

Benutzen Sie das Gerät nur wie vorgegeben! Wenn Sie während der Montage oder der Überprüfung defekte Bauteile finden, bzw. während der Nutzung ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie umgehend Ihr Training. Benutzen Sie das Gerät bis zur Behebung des Problems nicht.

Prüfen Sie vor Benutzung des Trainingsgerätes ob alle Schrauben und Muttern sicher befestigt und fest angezogen sind.

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Lassen Sie Reparaturen nur von Fachpersonal durchführen und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.

Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern. Es ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.

Das Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

Das zulässige Maximalgewicht des Nutzers darf 130 kg nicht überschreiten.

Suchen Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt auf, um festzustellen, ob das Training ein Risiko für Ihre Gesundheit darstellen könnte. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen sollten, die die Herzfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen.

Nehmen Sie körperlich Signale zur Kenntnis! Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen oder gar schädigen. Stoppen Sie bei folgenden Symptomen die Übungen: Schmerz, Anspannung in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Gefühl der Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn auch nur einer dieser Zustände auftritt, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen bevor Sie mit dem Übungsprogramm fortfahren.

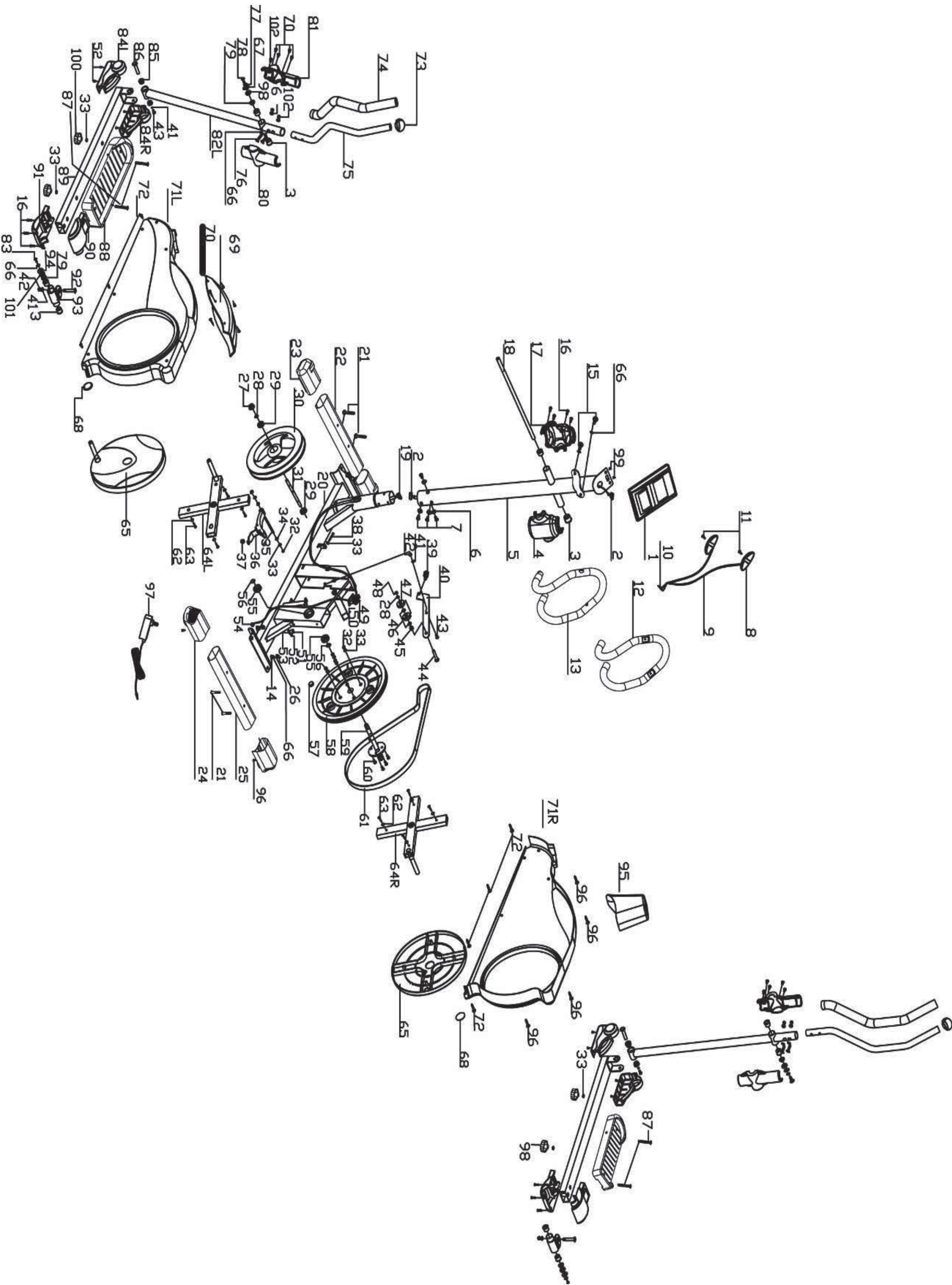
Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung! Meiden Sie weite Kleidungsstücke, mit denen Sie im Gerät hängen bleiben könnten oder die Sie in Ihren Bewegungen einschränken bzw. behindern.

Seien Sie beim Heben und Bewegen des Gerätes vorsichtig, um z. B. Verletzungen Ihres Rückens zu vermeiden. Benutzen Sie wenn möglich immer Hubtechniken oder suchen Sie Hilfe.

Verwenden Sie zum Betrieb nur das mitgelieferte Original-Netzteil. Das Gerät, als auch das Netzteil ist nur für den Innenbetrieb bestimmt. Als Stromquelle darf nur eine abgesicherte 220–240 V/50Hz Steckdose verwendet werden! Lebensgefahr!

Ziehen Sie nach dem Training, zum Säubern oder Warten des Trainingsgerätes den Netzstecker ab.

Explosionszeichnung



Stückliste

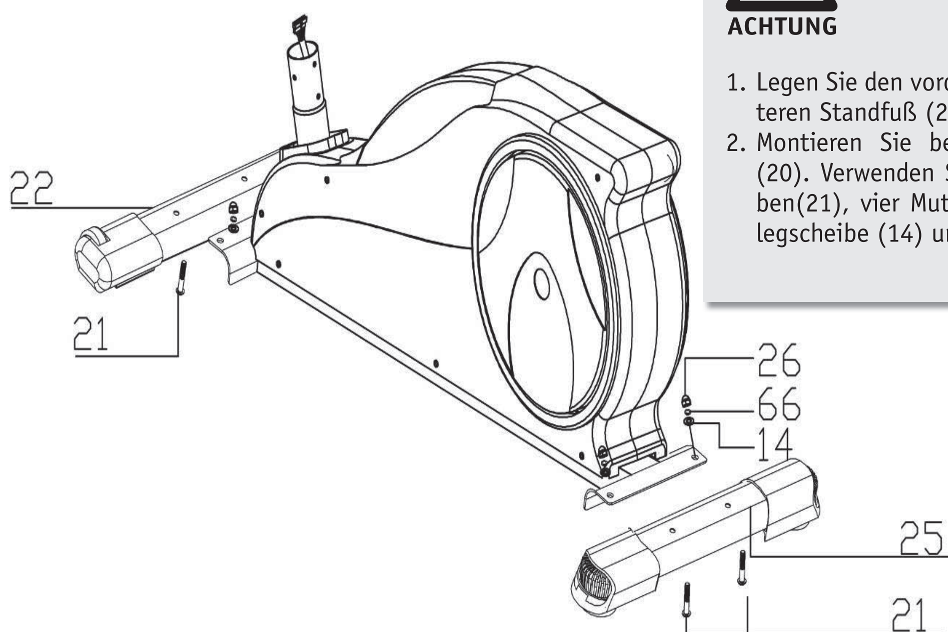
Nr	Beschreibung	Menge
1	Computer	1
2	oberes Computerkabel	1
3	Führung D28	10
4	Abdeckung Rahmenrohr vorne	1
5	Rahmenrohr	1
6	Unterlegscheibe M8 Ø20xØ8.2x1.2T	8
7	Schraube M8x16	4
8	Pulssensor	1
9	Pulssensorkabel	1
10	Stecker Pulssensor	1
11	Schraube M4x25	2
12	Schaumstoffgriff	2
13	Haltegriff	1
14	Schraube M8	4
15	Schraube M8x30	2
16	Schraube M4x20	10
17	Abdeckung Rahmenrohr hinten	1
18	Achse	1
19	unteres Computerkabel	1
20	Rahmen	1
21	Schraube M8x70	4
22	Standfuß vorne	1
23	Standfußkappe vorne	2
24	Stanfußkappe hinten	2
25	Standfuß hinten	1
26	Mutter M8	4
27	Mutter 3/8"	2
28	Unterlegscheibe M10	2
29	Unterlegscheibe	2
30	Schwungrad	1
31	Schwungradachse	1
32	Mutter M6	6
33	Dichtung Ø18xØ6.2x1.0	15
34	Mutter M6	2
35	Schraube Ø6x75	1
36	Magnet	1
37	Feder	1
38	Bolzen M6x70	1
39	Karabinerhaken	1
40	Befestigungslasche für Leerlaufrad	1
41	Dichtung Ø20xØ8.2x1.2T	5
42	Sicherungsschraube M8 Ø20xØ8.2x1.2T	3
43	Bolzen M8x25L	1
44	Bolzen M10x40	1
45	Führung Ø14x1.5Tx6L	1
46	Unterlegscheibe Ø14xØ10x1.0T	2
47	Halterung	2
48	Mutter M10	1
49	Schraube M5x13	2
50	Feststellschraube	1
51	Oberes Zugseil	1

Nr	Beschreibung	Menge
52	Schraube M5x10L	8
53	Sensor	1
54	Unteres Zugseil	1
55	Halterung	2
56	C-Ring	2
57	Magnet	1
58	Riemenrad	1
59	Kurbelachse	1
60	Bolzen M6x15	4
61	Riemen	1
62	Unterlegscheibe Ø18xØ5.2x1.0	8
63	Schraube M5x17	8
64	Kurbel (L+R)	2
65	Abdeckung	2
66	Federscheibe M8	6
67	Unterlegscheibe Ø28xØ10.2x1.5T	2
68	Seitenverkleidung	2
69	obere Verkleidung (L+R)	2
70	Schraube M4x12	14
71	Kettenkasten (R+L)	2
72	Schraube M5x15	8
73	Lenkerstopfen	2
74	Griff	1
75	Griff	1
76	Schraube M8x35	4
77	Federscheibe Ø17xØ10.2x2.0T	2
78	Schraube M10x25	2
79	Distanzscheibe Ø25xØ17x0.5T	4
80	Abdeckung Rahmenrohr vorne	2
81	Abdeckung Rahmenrohr hinten	2
82	bewegliches Rahmenrohr (R+L)	2
83	Schraube M8x25	4
84	Gelenkabdeckung (R+L)	2
85	Buchse	4
86	Achse	2
87	Schraube M6x15	8
88	Trittfläche (R+L)	2
89	Vierkant Rahmenrohr	2
90	Abdeckung oben	2
91	Abdeckung unten	2
92	Schraube M8x50	2
93	Anschlußstück	2
94	Unterlegscheibe Ø28xØ8.2x1.5T	2
95	Abdeckung Rahmenrohr	1
96	Schraube M5x25	7
97	Netzstecker	1
98	Unterlegscheibe Ø28xØ16x4.5T	2
99	Schraube M5	2
100	Feststellgriff	4
101	Unterlegscheibe Ø28xØ16x1.5T	2
102	Schraube M8	4

DEUTSCH

Montage

SCHRITT 1

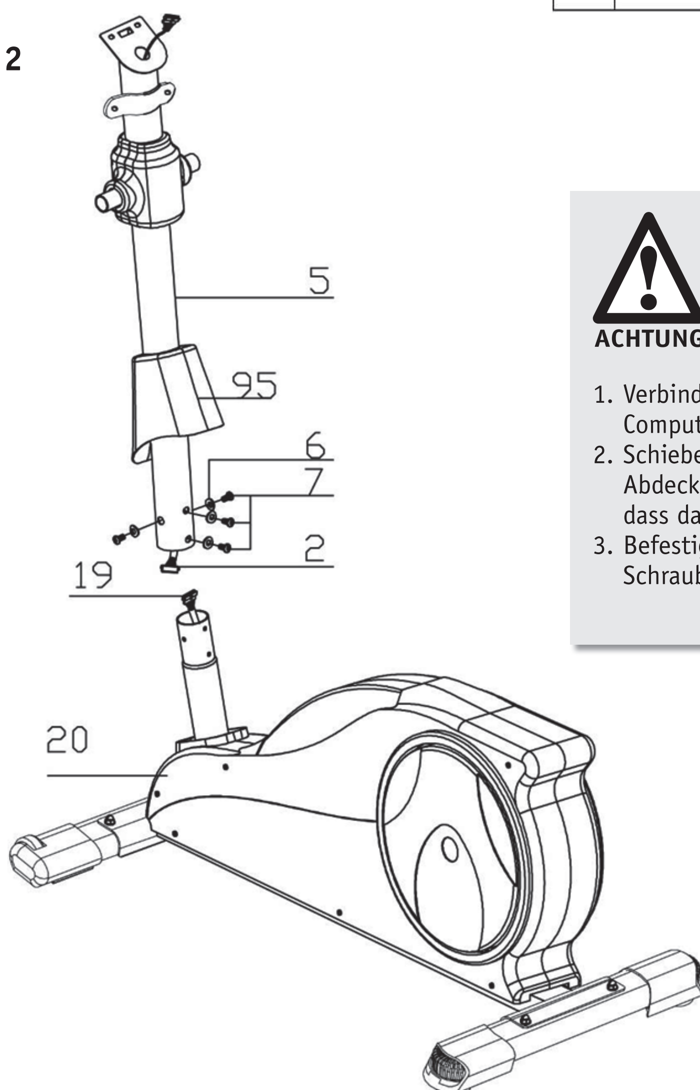




ACHTUNG

1. Legen Sie den vorderen Standfuß (22) sowie den hinteren Standfuß (25) wie abgebildet auf den Boden.
2. Montieren Sie beide Standfüße am Hauptrahmen (20). Verwenden Sie hierfür jeweils vier M8 Schrauben(21), vier Muttern (26) mit jeweils einer Unterlegscheibe (14) und einer Federscheibe (66).

SCHRITT 2



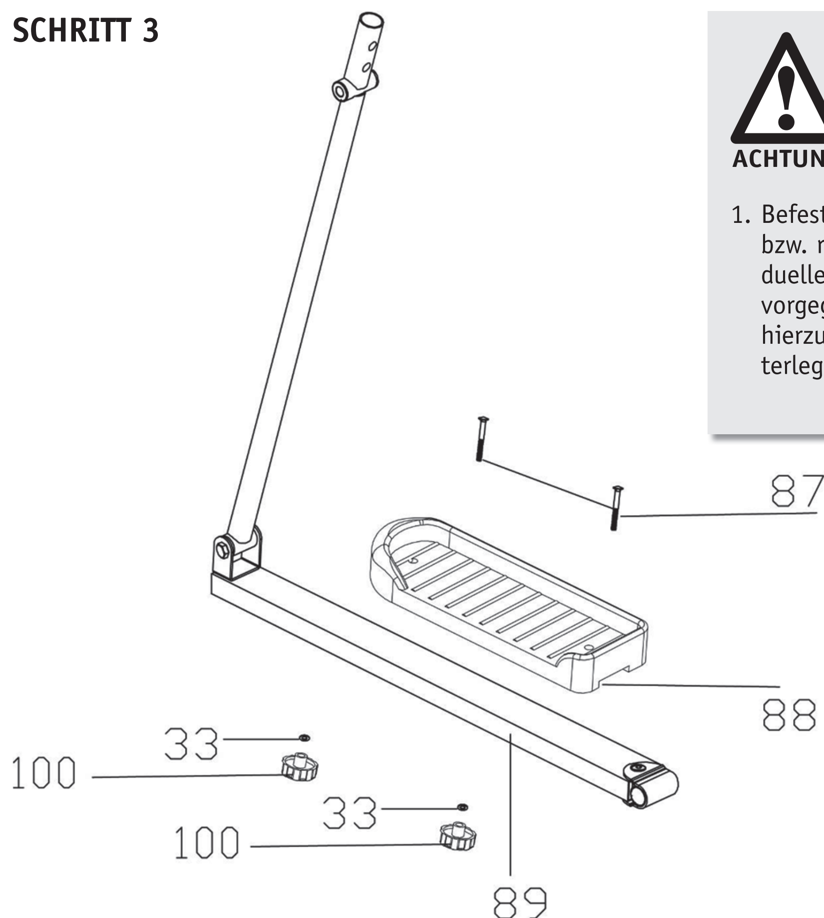


ACHTUNG

1. Verbinden Sie das obere Computerkabel (2) mit dem Computerkabel (19).
2. Schieben Sie anschließend das Rahmenrohr (5) samt Abdeckung (95) auf den Rahmen. Achten Sie darauf, dass das Computerkabel nicht eingeklemmt wird.
3. Befestigen Sie nun das Rahmenrohr mit vier M8 Schrauben (7) und vier Unterlegscheiben (6).

Montage

SCHRITT 3

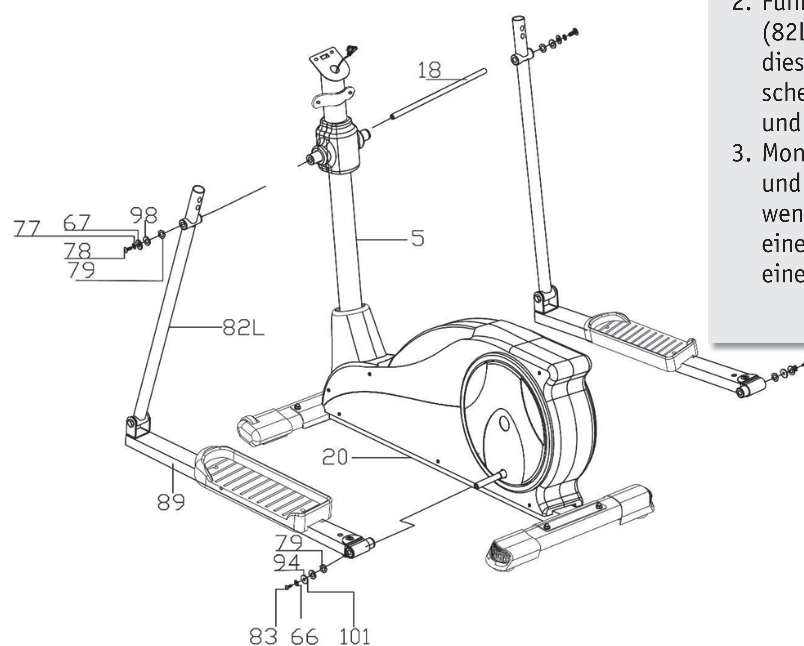




ACHTUNG

1. Befestigen Sie die Trittfläche (88) auf dem linken bzw. rechten vierkant Rahmenrohr (89). Eine individuelle Anpassung an Ihre Körpergröße, ist durch drei vorgegebene Montageplätze möglich. Verwenden Sie hierzu zwei M6 Schrauben (87) mit jeweils einer Unterlegscheibe (33) und dem Feststellgriff (100).

SCHRITT 4





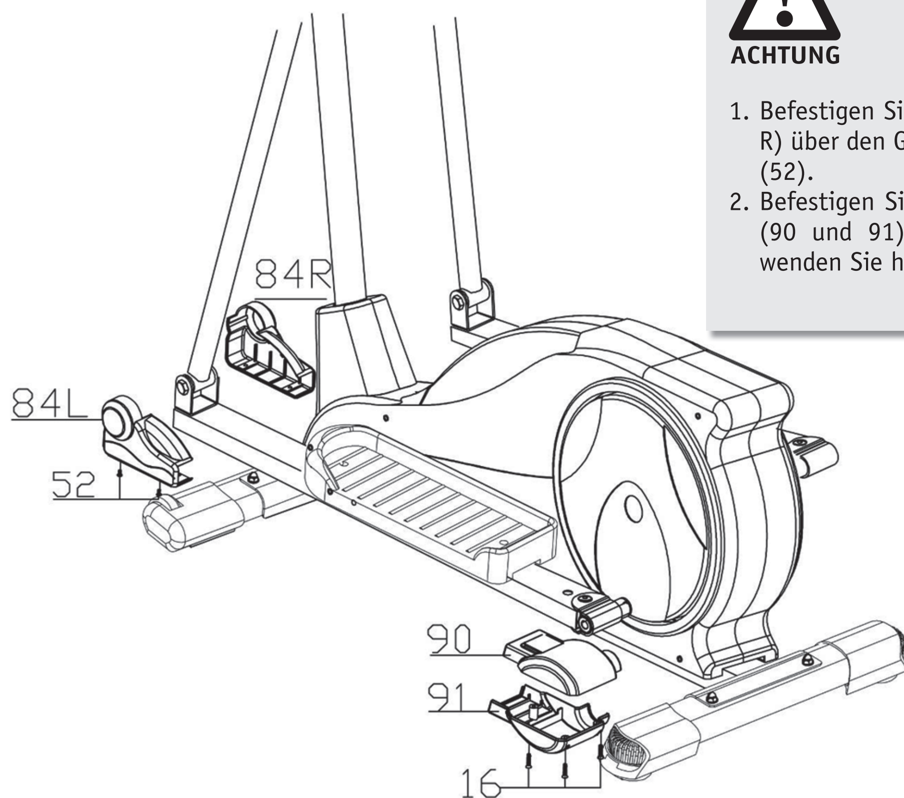
ACHTUNG

1. Schieben Sie die Achse (18) durch die Führung im Rahmenrohr (5).
2. Führen Sie die beiden beweglichen Rahmenrohre (82L und 82R) über die Achse und befestigen Sie diese mit jeweils einer Schraube (78), einer Federscheibe (77), einer Unterlegscheibe (67) und (98) und einer Distanzscheibe (79).
3. Montieren Sie nun die vierkant Rahmenrohre (89L und 89R) hinten an den Hauptrahmen (20). Verwenden Sie jeweils eine Unterlegscheibe (94 und 101) eine Distanzscheibe (79), einen Federring (66), und eine M8 Schraube (83).

DEUTSCH

Montage

SCHRITT 5

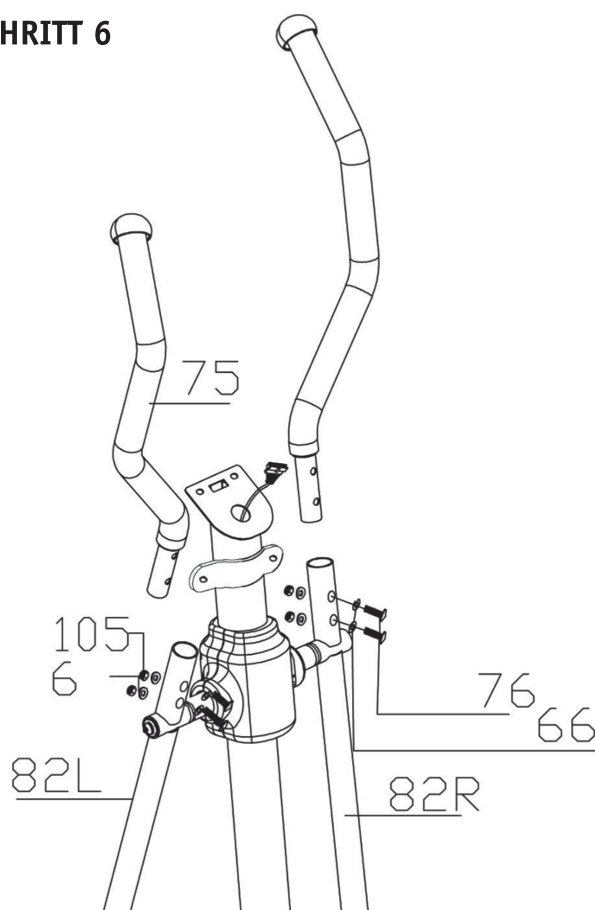




ACHTUNG

1. Befestigen Sie die Gelenkabdeckungen (84L und 84 R) über den Gelenken mit jeweils einer M5 Schraube (52).
2. Befestigen Sie ebenfalls die hinteren Abdeckungen (90 und 91) auf dem Vierkant-Rahmenrohr. Verwenden Sie hierzu jeweils drei M4 Schrauben (16).

SCHRITT 6



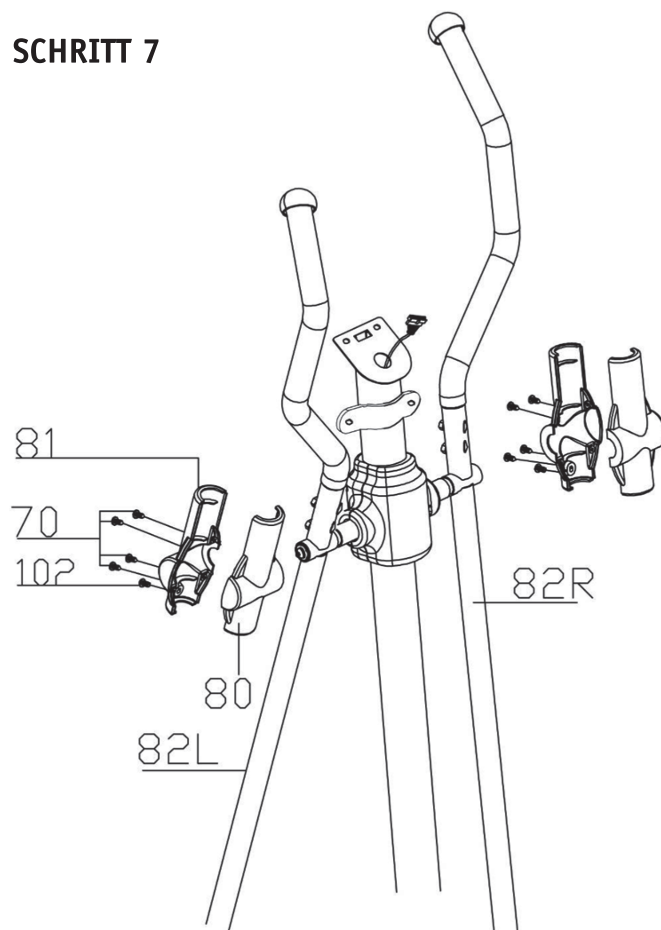


ACHTUNG

1. Verschrauben Sie die Griffe (74 und 75) mit den beweglichen Rahmenrohren. Verwenden Sie hierzu jeweils zwei M8 Schrauben (76) mit jeweils einer M8 Federscheibe (66), einer M8 Unterlegscheibe (6) und einer M8 Mutter (102).

Montage

SCHRITT 7

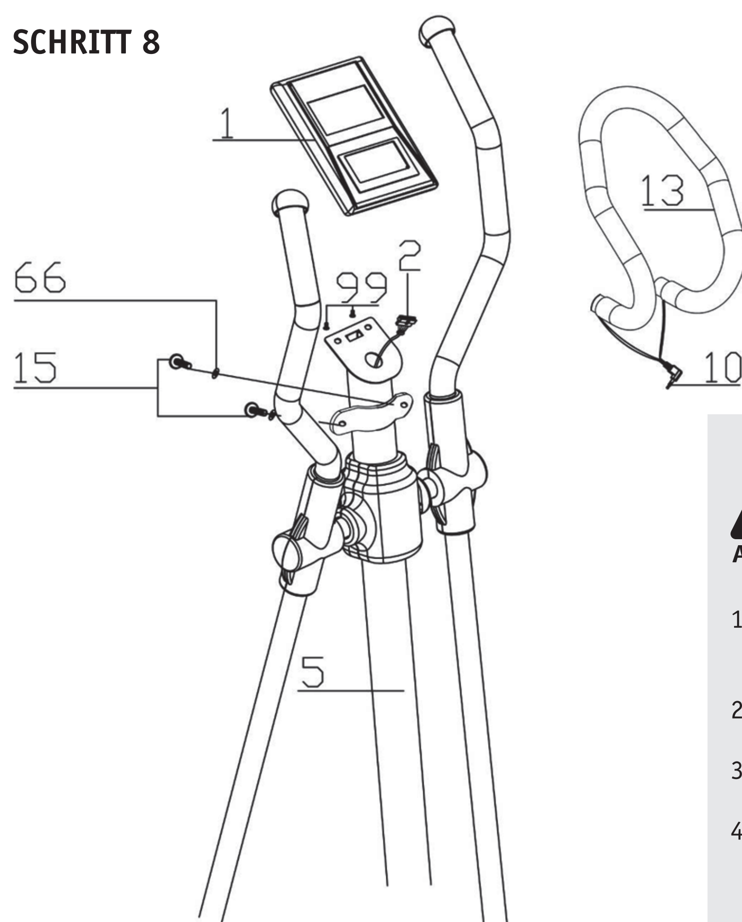




ACHTUNG

1. Befestigen Sie nun die Abdeckungen für das Rahmenrohr (80 und 81). Verwenden Sie hierzu jeweils vier M4 Schrauben (70) und eine M8 Schraube (102).

SCHRITT 8



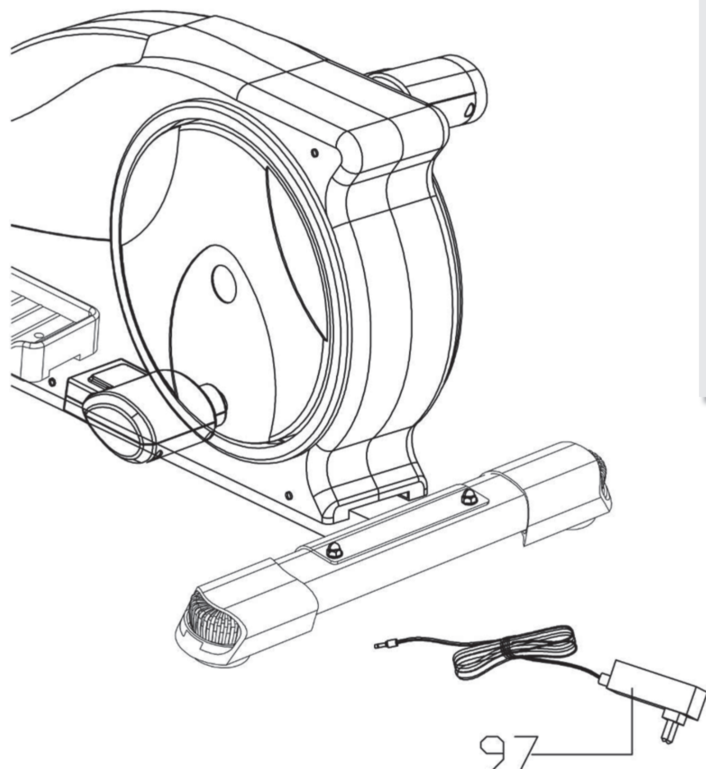


ACHTUNG

1. Montieren Sie den Haltegriff (13) an das Rahmenrohr. Hierzu benötigen Sie zwei M8 Schrauben mit jeweils einer M8 Federscheibe (66).
2. Verbinden Sie den Computer (1) mit dem oberen Computerkabel (2).
3. Befestigen Sie den Computer mit Hilfe von zwei M5 Schrauben (99).
4. Schließen Sie nun den Puls Stecker (10) auf der Rückseite des Computers „Puls Input“ an.

Montage

SCHRITT 9





ACHTUNG

1. Stellen Sie Ihren Crosstrainer an dem dafür vorgesehenen Standort auf.
2. Richten Sie mit Hilfe der Höhenregulierung das Gerät so aus, dass es sicher und fest steht.
3. Stecken Sie den Stecker des Netzteils in die Buchse am hinteren Ende des Heimtrainers (unten).
4. Stecken Sie anschließend das Netzteil in die Steckdose; das Gerät ist nun betriebsbereit.

Trainingsanleitung

Die Nutzung Ihres Fitness-Gerätes wird Ihnen zahlreiche Vorteile bieten. Es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln betonen und Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät auch beim Abnehmen helfen.

TRAININGSGESTALTUNG/-HINWEISE

Um ein optimales Training zu erzielen, sollten Sie vor Beginn des Trainings einige wichtige Dinge bezüglich der Art und Weise (wie man trainiert) und der Gestaltung des Trainings beachten. Um sich gesundheitlich und körperlich zu verbessern, sollten folgende Faktoren bei der Planung des Trainings beachtet werden:

A Intensität

Das Training muss so gestaltet werden, dass die körperliche Belastung während des Trainings höher ist als bei normaler Belastung. Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung darf jedoch nicht auftreten. Bei einem effektiven Training sollte sich der Puls zwischen 70 % und 85 % des Maximalpulses bewegen (s. auch Kapitel „Trainingsphase“).
Während der ersten Trainingswochen sollte sich der Puls bei ca. 70 % des Maximalpulses befinden und in den darauf folgenden Wochen und Monaten langsam bis 85 % des Maximalpulses steigen. Die Trainingsanforderungen können z. B. durch Verlängerung der Trainingsdauer und/oder eine Erhöhung der Schwierigkeitsstufen, entsprechend der steigenden Kondition, erhöht werden. Sie haben mit folgenden Hilfsmitteln die Möglichkeit Ihre Pulsfrequenz zu kontrollieren:

a) Sie können Ihren Pulsschlag selbst fühlen und die Schläge pro Minute zählen (z. B. am Handgelenk) ➝ Messung der Pulsfrequenz auf herkömmliche Weise.
b) Sie können den Puls mittels der am Griff angebrachten Sensorflächen messen.
c) Sie können Ihre Pulsfrequenz auch durch spezifische, kalibrierte Puls-Mess-Geräte bestimmen.

Die Pulsmessung per Sensor dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungenvom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Pulsmessung ausreicht.

B Häufigkeit

Experten empfehlen, je nach Trainingsziel, 3–5 Einheiten pro Woche zu trainieren. Das Training sollte mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung begleitet werden. Ein durchschnittlicher Erwachsener braucht mind. 3 Trainingseinheiten pro Woche, um eine Veränderung des Körpergewichts oder Verbesserung der Kondition zu erzielen bzw. 2 Trainingseinheiten pro Woche, um den derzeitigen Zustand zu halten.

C Motivation

Um ein Trainingsprogramm erfolgreich zu absolvieren, ist Regelmäßigkeit ein sehr wichtiger Punkt. Auch geistige Vorbereitung, sowie ein fester Zeitraum und Platz pro Trainingseinheit tragen dazu bei. Es ist empfehlenswert, sich immer sein persönliches Ziel vor Augen zu halten und wenn möglich, nur bei guter Laune zu trainieren. Trainieren Sie kontinuierlich, um sich Tag für Tag weiterzuentwickeln und dem Trainingsziel näher zu kommen.

D Organisation der Trainingseinheiten

Es gibt 3 Trainingsphasen die bei jedem Training durchgeführt werden sollten:

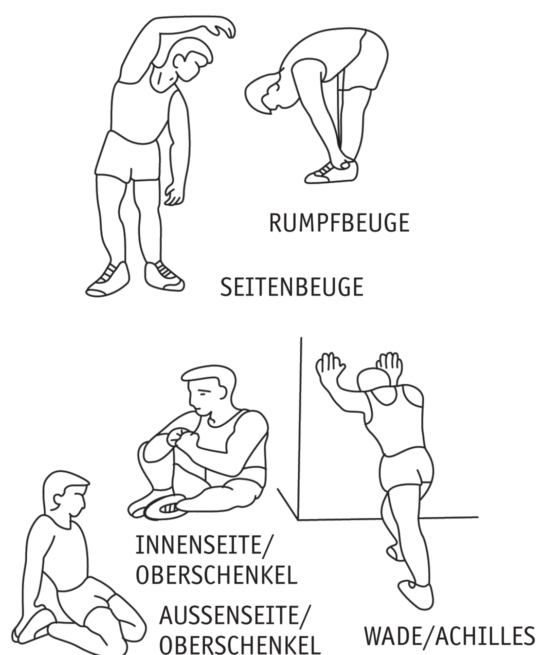
a) Aufwärm-Phase

b) Trainings-Phase

c) Abkühl-Phase

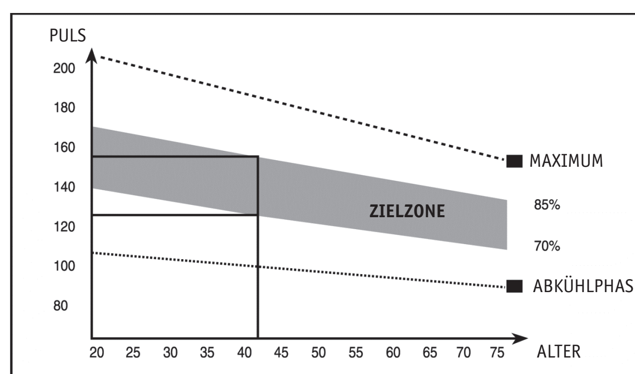
1. Aufwärmphase

Diese Phase trägt zu einer guten Durchblutung des Körpers und einer richtigen Funktion der Muskeln bei. Ebenso verringert sie das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist daher empfehlenswert, vor jeder Trainingseinheit ein paar Dehnübungen (s. Abb.) zu machen. Jede Übung sollte ca. 30 Sekunden andauern. Vermeiden Sie hierbei ruckartige Bewegungen und belasten Sie die Muskeln nicht. Stoppen Sie die Dehnübung sobald es schmerzt.



2. Trainingsphase

Achten Sie beim Training darauf, dass Sie Ihr Tempo gleichmäßig und durchgehend halten. Für ein optimales Training sollte die Belastung so gewählt sein, dass Ihr Puls einen Wert von ca. 70–85 % des Maximalpulses erreicht (Zielzone) Anhand der Grafik können Sie die für Sie passende Zielzone ablesen:



Die Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Für den Einstieg ist eine Trainingszeit von ca. 15–20 Minuten üblich.

Wenn Sie nach einiger Zeit einen höheren Fitnessstand erreicht haben, müssen Sie eventuell länger und höher dosiert trainieren.

Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körperhaltung:

- Oberkörper möglichst aufrecht halten
- Blick nach vorne richten
- Die Bewegung sollte möglichst aus den Beinen heraus kommen
- Nicht freihändig trainieren! – Die Arme sollen den Körper stabilisieren.
- Fersen während des Trainings wie beim klassischen Langlaufstil leicht anheben
- Öfters die Griffposition wechseln

3. Abkühlphase

Diese Phase dient zur Entspannung der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems. Reduzieren Sie hierfür z. B. das Tempo für ca. 5 Minuten. Wiederholen Sie anschließend die in Phase 1 beschriebenen Dehnübungen. Denken Sie daran, dass Sie auch in dieser Phase keine ruckartigen Bewegungen machen und das Sie die Muskeln nicht belasten.

E Muskelaufbau

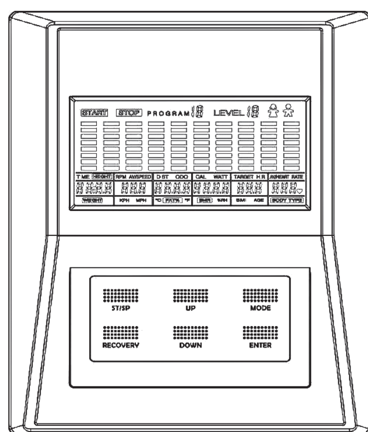
Um Ihre Muskeln mittels des Heimtrainers aufzubauen, muss die Trainingsbelastung höher gewählt werden. Unter Umständen werden Sie feststellen, dass das Trainings-Programm aufgrund Ihrer Fitness nicht in voller Länge durchgehalten werden kann.

Ändern Sie in diesem Fall Ihren Trainingsplan wie folgt ab:

Sie sollten während der Warmlaufphase und der Abkühlphase wie gewohnt trainieren. Erhöhen Sie jedoch am Ende der Übungsphase die Belastung, damit Ihre Beine stärker trainiert werden. Falls Sie jedoch die Zielzone des Pulses überschreiten, müssen Sie Ihr Tempo unbedingt verringern!

F Gewichtsabnahme
Damit Ihr Körper richtig arbeiten kann, benötigt er wie ein Motor „Treibstoff“. Die Muskulatur erhält Sauerstoff von dem kardio-vaskulärem System des Körpers. Dieser Sauerstoff wird zum einen zur Energieversorgung der Muskeln und auch zur Verbrennung von Kohlenhydraten bzw. Fetten genutzt. Aufgrund der chemischen Zusammensetzung kann die Umwandlung von Körperfetten in Energie nur dann stattfinden, wenn Sie ein aerobes Training absolvieren, das heißt, wenn ausreichend Sauerstoff beim Training vorhanden ist. Bei anaerobem Training („außer Atem sein“) herrscht Sauerstoffmangel, wodurch kein Fett abgebaut werden kann. Der Körper hat bei 50% bis 80% des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter) noch genügend Sauerstoff und kann in diesem Bereich die besten Ergebnisse bzgl. der Fettverbrennung erzielen. Die Fettverbrennung wird gesteigert, je öfter und länger Sie ein solches Training absolvieren.

Bedienung



TASTENFUNKTIONEN

START/STOP: (ST/SP)
Mit dieser Taste beginnen und beenden Sie ein Training bzw. starten Sie die Körperfettanalyse. Wird die START/STOP-Taste für ca. 3 Sekunden gedrückt, so werden alle eingestellten Werte zurückgesetzt.

UP/DOWN:
Mit den UP/DOWN-Tasten können Sie verschiedene Programme und Werte auswählen. Außerdem können Sie während des Trainings die Belastungsstufen erhöhen oder verringern.

ENTER:
Mit dieser Taste, können Sie die ausgewählten Programme und Werte (wie z.B. Zielwertvorgaben, persönliche Daten usw.) bestätigen.

RECOVERY:
Mittels dieser Taste starten Sie die Herzerholungsratenmessung. Weitere Informationen können Sie dem Kapitel Fitness-Test entnehmen.

MODE:
Sie können während des Trainings mittels der MODE-Taste verschiedene Anzeige-Informationen (wie z.B. verbrauchte Kalorien, Wattstärke, usw.) abrufen.

ANZEIGE-INFORMATIONEN

1. SPEED (Tempo)
   Der Computer gibt die aktuelle Geschwindigkeit an. (0,0–99.9 km/h). Bei einigen Modellen werden abwechselnd auch die Pedalumdrehungen/Min. angezeigt. („RPM“)

2. TIME (Zeit)
   Der Computer zeigt Ihnen die aktuelle Trainingszeit an (max. 5 – 99:00). Bei Eingabe einer Vorgabezeit läuft die Zeit rückwärts (Countdown) und nach Ablauf dieser Zeit (0:00) hören Sie ein akustisches Signal. (Vorgabezeit max. möglich bis 99 Minuten)

3. DISTANCE (Strecke)
   Der Computer zeigt Ihnen die zurück gelegte Strecke an (max. 999,9 km). Bei Eingabe einer Vorgabestrecke läuft die Anzeige rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) hören Sie ein akustisches Signal. (Vorgabestrecke max. möglich bis 999,9 km)

4. ODO (Gesamtstrecke):
   Zeigt die Gesamtstrecke an, die zurückgelegt wurde. (0.0-999.9 km/Meilen)

5. CALORIES (Kalorien)
   Hier zeigt der Computer die während des Trainings verbrannten Kalorien (max. 9995) an. Bei Eingabe einer Vorgabekalorienzahl können Sie in 5er Schritten von 5 bis max. 9995 kcal wählen. Die Anzeige läuft in diesem Falle rückwärts (Countdown) bis auf Null. Damit ist das Training beendet und ein akustisches Signal ertönt.

6. WATT
   Die Anzeige gibt die aktuelle Leistung in Watt wieder.

7. HEART RATE (Puls/Herzschlag)
   Die PULSE-Anzeige gibt Ihre aktuelle Pulsfrequenz in Herzschläge pro Minute wieder. Die Anzeige kann nur korrekte Werte wiedergeben, wenn Sie beide Sensoren am Lenker richtig mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann unter Umständen bis zu 2 Minuten dauern bis die Pulsfrequenz angezeigt wird.

8. TARGET .H. R.: (Ziel-Puls)
   Die gewünschte Ziel-Pulsfrequenz kann hier voreingestellt werden.

9. PROGRAM:
   Bei diesem Ergometer stehen Ihnen 24 verschiedene Programme zur Auswahl.

10. RPM (Umdrehung pro Minute)
    Die Schwungradumdrehungen pro Minute werden hier angezeigt.

11. LEVEL (Belastungsstufen)
    Jedes Programm besitzt 16 Belastungsstufen. Die LCD-Anzeige zeigt Ihnen 10 Säulen (horizontal) und 8 Balken (vertikal). 1 Balken entspricht 2 Belastungsstufen und eine Säule 1 Minute Training. Diese Werte können jedoch je nach gewähltem Programm abweichen. Bei Eingabe einer Vorgabezeit teilt der Computer automatisch die Zeit durch die max. vorhandenen Säulen. (Beispiel: Vorgabezeit = 30 Minuten, 30:10 [Anzahl der Säulen] = 3 Min/Balken.) Wenn alle 10 Säulen aufleuchten ist die Trainingszeit vorüber.
    Mittels der UP/DOWN-Tasten können die Belastungsstufen auch während des laufenden Trainings erhöht bzw. verringert werden. Bei Programmen die die Belastungsstufen automatisch einstellen (wie z.B. WATT oder Zielpuls-Programme) ist dies jedoch nicht möglich.

TRAININGS-PARAMETER

Trainings-Parameter sind Zielvorgaben, die Sie bei jedem Trainings-Programm setzen können. Folgende Trainings-Parameter stehen zur Auswahl:

TIME (Zeit)

DISTANCE (Distanz)

CALORIES (Kalorien)

AGE (Alter)

WATT (Watt)

THR (Zielpuls)
[Target Heart Rate]

Wählen Sie zuerst eines der gewünschten Trainings-Programme aus:

Manuell	(P1)
Profil-Programme	(P2-P13)
Watt-Programme	(P14)
Zielpuls-Programm	(THR)
Zielpuls-Steuerungs-Programme	(55%–85%)
Körperfett-Analyse	(FAT)
Anwender-Programme	(U1–U4)

Sie können anschließend mehrere Trainings-Parameter auswählen oder auch kombinieren.

Einige Parameter sind in bestimmten Programmen nicht einstellbar. Zeit und Distanz können z. B. nicht gleichzeitig vorgegeben werden.

Drücken Sie ENTER sobald Sie ein Programm ausgewählt haben. Benutzen Sie anschließend die UP/DOWN-Tasten, um den gewünschten Parameter bzw. Wert zu wählen und bestätigen Sie jeweils mit der ENTER-Taste. Drücken Sie zum Abschluss die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Das Programm wird nach Erreichen des ersten Parameters beendet. Sind mehrere Parameter von Ihnen eingegeben worden, so können Sie mittels der START/STOP-Taste das Training bis zum Erreichen des nächsten Parameters fortsetzen.

Übersicht der Trainings-Parameter

Parameter	Einstellbereich	Standardwert	Schritt	Bemerkung
Time/Zeit	0:00~99:00	00:00	± 1:00	
Distance / Distanz	0.00~99.0	0.00	± 1.0	
Calories/ Kalorien	0~9995	0	± 5	
Watt	45~250	100	± 5	Dieser Wert kann nur im Watt-Programm festlegt werden.
Age/Alter	10~99	30	± 1	
THR/Zielpuls	60~220	90	± 1	

TRAININGS-PROGRAMME

Nach dem Einschalten kann mittels der UP/DOWN-Tasten das gewünschte Trainingsprogramm ausgewählt werden. Drücken Sie zum Bestätigen die ENTER Taste.

Folgende Trainingsprogramme stehen zur Auswahl:

Manuell	(P1)
Profil-Programme	(P2–P13)
Watt-Programm	(P14)
Körperfett-Analyse	(FAT)
Zielpuls-Programm	(THR)
Zielpuls-Steuerungs-Programme	(55%–85%)
Anwender-Programme	(U1–U4)

A Manuell (P1)

Wählen Sie das Programm „Manuell" mittels den UP/DOWN-Tasten aus und bestätigen Sie das Programm mit der ENTER-Taste. Im unteren, linken Display wird der erste Parameter TIME (Zeit) anfangen zu blinken. Wählen Sie mit den UP/DOWN-Tasten, sowie der ENTER-Taste einen gewünschten Wert bzw. weitere Parameter aus. Drücken Sie zum Abschluss die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.



ANMERKUNG

Beachten Sie, dass bei Eingabe der VORGABEZEIT nicht alle Parameter gleichzeitig eingestellt werden können.



ANMERKUNG

Sobald eines der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

B Profil-Programme (P2~P13)

Sie können aus 12 Profil-Programmen mit unterschiedlichen Belastungsverläufen wählen:

Programm 2	–	Wellen	–	Level	6
Programm 3	–	Tal	–	Level	10
Programm 4	–	Fettverbrennung	–	Level	2
Programm 5	–	Rampe	–	Level	2
Programm 6	–	Treppe	–	Level	4
Programm 7	–	Hindernis	–	Level	4
Programm 8	–	Intervall	–	Level	6
Programm 9	–	Plateau	–	Level	4
Programm 10	–	Anstieg	–	Level	4
Programm 11	–	Gelände	–	Level	6
Programm 12	–	Hügel	–	Level	6
Programm 13	–	Hürde	–	Level	4

Wählen Sie das gewünschte Profil-Programm (P2–P13) mittels den UP/DOWN-Tasten aus und bestätigen Sie das Programm mit der ENTER-Taste. Im unteren, linken Display wird der erste Parameter TIME (Zeit) anfangen zu blinken. Wählen Sie mit den UP/DOWN-Tasten, sowie der ENTER-Taste einen gewünschten Wert bzw. weitere Parameter aus. Drücken Sie zum Abschluss die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.



ANMERKUNG

Beachten Sie, dass bei Eingabe der VORGABEZEIT nicht alle Parameter gleichzeitig eingestellt werden können.



ANMERKUNG

Sobald eines der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

Bei Bedarf können Sie auch während des laufenden Trainings die die Belastungsstufen mittels der UP/DOWN-Tasten erhöhen bzw. senken.

C Watt-Programm (P14)

In diesem Programm wählt der Computer automatisch den Belastungswiederstand in Abhängigkeit von der Geschwindigkeit und des gewählten Watt-Wertes.
Wählen Sie das Watt-Programm (P14) mittels den UP/DOWN-Tasten aus und bestätigen Sie das Programm mit der ENTER-Taste. Im unteren, linken Display wird der erste Parameter TIME (Zeit) anfangen zu blinken. Wählen Sie mit den UP/DOWN-Tasten, sowie der ENTER-Taste einen gewünschten Wert bzw. weitere Parameter aus. Drücken Sie zum Abschluss die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.



ANMERKUNG

Beachten Sie, dass bei Eingabe der VORGABEZEIT nicht alle Parameter gleichzeitig eingestellt werden können.



ANMERKUNG

Sobald eines der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

D Körperfett-Analyse (FAT)

Beachten Sie, dass die Körperfettanalyse nicht für jedermann geeignet ist. Sie eignet sich nicht für Kinder unter 7 Jahren, Personen die unter Herzerkrankungen leiden, Schwangere oder Personen die in Behandlung kardiovaskulärer Medizin stehen.

Bei folgenden Personenkreisen, ist es möglich, dass der Computer falsche Werte anzeigt.

- Erwachsene über 70 Jahren
- Dialyse-Patienten
- Unter Ödemen leidende Menschen
- Bodybuilder, Berufsathleten, Intensiv-Sportlern
- Personen mit ruhender Herzfrequenz von 60 oder darunter

Konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Körperfettmessung, da er Ihnen die Analyse durch eine individuelle Beratung empfehlen oder auch davon abraten kann.

Wählen Sie das Programm Körperfett-Analyse (FAT) mittels der UP/DOWN-Tasten aus und bestätigen Sie das Programm mit der ENTER-Taste. Wählen Sie nun wiederum mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Geschlecht, Größe und Alter aus. Bestätigen Sie alle Werte mit der ENTER-Taste.

Drücken Sie zum Abschluss die START/STOP-Taste, um die Messung zu starten.

Legen Sie Ihre Hände zur Messung vollständig um die Sensoren und halten Sie die Position für ca. 15 Sekunden.

Um ein möglichst korrektes Ergebnis zu erhalten, beachten Sie die folgenden Hinweise:

- Keine Bewegungen während der Messung!
- Achten Sie auf genügend Kontakt zwischen Fingern und den Elektroden.
- Die Arme sollten durchgestreckt sein (gerade Ellbogen).
- Halten Sie die Arme nicht zu hoch oder zu niedrig vor den Körper.



ANMERKUNG

Wenn Sie Ihre Pulsfrequenz während des Trainings anzeigen lassen wollen, brauchen Sie die aufgelisteten Punkte und Hinweise nicht zu beachten. Hierbei reicht es völlig aus, wenn Sie Ihre Handflächen einfach auf die Sensoren legen.

Nach ca. 15 Sekunden wird Ihnen das Messergebnis angezeigt. Sie können Informationen zu Ihrem Körperfettanteil (%), zum BMR und BMI-Wert sowie dem Körpertypen ablesen. Die folgenden Tabellen geben Ihnen einen Hinweis darauf, wie die Werte einzuordnen sind. Bedenken Sie hierbei, dass die gemessenen Werte lediglich als Anhaltspunkte dienen, um Ihnen bei der Wahl einer möglichst sinnvollen Trainingsweise zu helfen sowie Ihre aktuelle körperliche Verfassung zu bestimmen. Die Messwerte sind ausschließlich für den Trainingsgebrauch zu verwenden und dienen keinem medizinischen Zweck.

Körperfettanteil

Dieser Wert gibt an, wie viel Ihres Gesamtkörpergewichts aus Fettgewebe besteht (Körperfettanteil in %).

Alter	Frauen		
(Jahre)	gut	mittel	schlecht
< 20	17–22 %	22–27 %	> 27 %
20–29	18–23 %	23–28 %	> 28 %
30–39	19–24 %	24–29 %	> 29 %
40–50	20–25 %	25–30 %	> 30 %
> 50	21–26 %	26–31 %	> 31 %

Alter	Männer		
(Jahre)	gut	mittel	schlecht
< 20	12–17 %	17–22 %	> 22 %
20–29	13–18 %	18–23 %	> 23 %
30–39	14–19 %	19–24 %	> 24 %
40–50	15–20 %	20–25 %	> 25 %
> 50	16–21 %	21–26 %	> 26 %

BMR (Basal Metabolism Ratio)

Der vom Computer angegebene BMR-Wert zeigt Ihnen an, wie viel Kilokalorien (kcal) Ihr Körper jeden Tag ohne jegliche Aktivität (also in Ruhestellung) benötigen würde.

BMI (Body Mass Index)

Der BMI bezieht das Körpergewicht auf die Körperoberfläche, die aus dem Quadrat der Körpergröße berechnet wird. Der BMI ist lediglich ein grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.

Ein „wünschenswerter“ BMI-Wert ist abhängig vom Alter:

Alter	BMI-Wert
<24 Jahre:	19–24
25–34 Jahre:	20–25
35–44 Jahre :	21–26
45–54 Jahre:	22–27
55–64 Jahre:	23–28
>64 Jahre:	24–29

Wenn Sie diese Werte über- oder unterschreiten, weist dies auf eine Über- bzw. Untergewichtigkeit hin.

Körper-Typ

Es gibt 9 Körper-Typen, die nach dem berechnetem Fettanteil (%) eingeteilt sind.

Anzeige	Körpertyp	Körperfettanteil
1	ultrasportlich / mager	ca. 5 bis 9 %
2	ideal-sportlich	ca. 10 bis 14 %
3	schlank	ca. 15 bis 19 %
4	sportlich	ca. 20 bis 24 %
5	durchschnitt	ca. 25 bis 29 %
6	beleibt	ca. 30 bis 34 %
7	hoher Fettanteil	ca. 35 bis 39 %
8	sehr hoher Fettanteil	ca. 40 bis 44 %
9	extrem hoher Fettanteil	ca. 45 bis 50 %

E Zielpuls-Programm (THR)



Achten Sie darauf, dass Sie immer mit der für Sie geeigneten Zielpulsvorgabe trainieren. Beachten Sie die Hinweise und Kapitel Trainings-Parameter.
Gesundheitsrisiko!

Sobald der Puls in diesem Programm unter oder über die eingestellte Herzfrequenz (+/- 5) fällt oder steigt, wird der Computer die Belastungsstufe automatisch (alle 20 Sekunden) anpassen. Die Belastungsstufen werden während des Trainings in Abhängigkeit zu Ihrem Puls zu- oder abnehmen.
Wählen Sie das Zielpuls-Programm (THR) mittels den UP/DOWN-Tasten aus und bestätigen Sie das Programm mit der ENTER-Taste. Im unteren, linken Display wird der erste Parameter TIME (Zeit) anfangen zu blinken. Wählen Sie mit den UP/DOWN-Tasten, sowie der ENTER-Taste einen gewünschten Wert bzw. weitere Parameter aus. Drücken Sie zum Abschluss die START/STOPP-Taste (ST/SP), um das Training zu beginnen.



ANMERKUNG

Beachten Sie, dass bei Eingabe der VORGABEZEIT nicht alle Parameter gleichzeitig eingestellt werden können.



ANMERKUNG

Sobald eines der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

F Zielpuls-Steuerungs-Programm (55%–85%)



Achten Sie darauf, dass Sie immer mit der für Sie geeigneten Zielpulsvorgabe trainieren. Beachten Sie die Hinweise und Kapitel Trainings-Parameter.
Gesundheitsrisiko!

Es gibt 4 Auswahlmöglichkeiten des Zielpulses:

55%	Zielpuls	=	55%	von	(220 – Alter)
65%	Zielpuls	=	65%	von	(220 – Alter)
75%	Zielpuls	=	75%	von	(220 – Alter)
85%	Zielpuls	=	85%	von	(220 – Alter)

Sobald der Puls in diesem Programm unter oder über den eingestellten Zielpuls(+/- 5) fällt oder steigt, wird der Computer die Belastungsstufe automatisch (alle 20 Sekunden) anpassen. Die Belastungsstufen werden während des Trainings in Abhängigkeit von Ihrem Puls zu- oder abnehmen.
Wählen Sie das Herzfrequenz-Steuerungs-Programm (55%–85%) mittels der UP/DOWN-Tasten aus und bestätigen Sie das Programm mit der ENTER-Taste. Im unteren, linken Display wird der erste Parameter TIME (Zeit) anfangen zu blinken. Wählen Sie mit den UP/DOWN-Tasten, sowie der ENTER-Taste einen gewünschten Wert bzw. weitere Parameter aus. Drücken Sie zum Abschluss die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.



ANMERKUNG

Beachten Sie, dass bei Eingabe der VORGABEZEIT nicht alle Parameter gleichzeitig eingestellt werden können.



ANMERKUNG

Sobald eines der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

G Anwender-Programm (U1–U4)

In diesem Programm können Sie bis zu 4 Profil-Programme individuell nach Ihren Bedürfnissen entwerfen. Die Belastungsstufen und Abfolgen sind hierbei frei wählbar. Das Programm wird nach Eingabe gespeichert und steht Ihnen auch beim nächsten Training wieder zur Verfügung.

Wählen Sie das Anwender-Programm mittels den UP/DOWN-Tasten aus und bestätigen Sie das Programm mit der ENTER-Taste. Im unteren, linken Display wird der erste Parameter TIME (Zeit) anfangen zu blinken. Wählen Sie nun den UP/DOWN-Tasten, sowie der ENTER-Taste einen gewünschten Wert bzw. weitere Parameter aus.

Nach Einstellung der gewünschten Parameter leuchtet die erste Säule auf. Stellen Sie nun mittels den UP/DOWN-Tasten die gewünschte Belastungsstufe ein und bestätigen Sie mit ENTER, um die nächste Säule zu definieren.

Drücken Sie zum Abschluss die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

i ANMERKUNG

Beachten Sie, dass bei Eingabe der VORGABEZEIT nicht alle Parameter gleichzeitig eingestellt werden können.

i ANMERKUNG

Sobald eines der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

H Fitness-Test (RECOVERY)

Die Messung Ihrer Herzerholungsrate dient als Indikator Ihrer körperlichen und sportlichen Verfassung. Umso schneller Ihre Herzfrequenz nach dem Training wieder auf den Normalpuls gelangt (Herzerholungsrate), desto „fitter“ sind Sie.

Drücken Sie direkt nach dem absolvierten Training die RECOVERY-Taste um den Fitness-Test zu starten. Legen anschließend die Hände an die Handpulssensoren. Nach etwa 60 Sekunden zeigt Ihnen der Computer die gemessene Herzerholungsrate an (1.0 = sehr gut bis 6.0 = ungenügend). Es ist empfehlenswert, Ihre Herzerholungsrate durch beständiges Training auf 1.0 zu verbessern.
Um in die Trainings-Programmauswahl zurückzukehren, drücken Sie erneut die RECOVERY-Taste.

Pflege / Wartung

Wir empfehlen, etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit, alle Geräteteile, bei denen Gefahr des Lösens besteht (Schrauben, Mutter u. ä.) regelmäßig zu kontrollieren. Benutzen Sie zum säubern bzw. pflegen ein weiches, evtl. leicht angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keinesfalls aggressive Reinigungsmittel. Flüssigkeiten jeglicher Art sollten vom Computer oder dem Gerätinneren fern gehalten werden, da es unter Umständen sonst zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen könnte. Im unteren Bereich des Trainingsgerätes kann sich durch den Riemen Gummiabrieb bilden. Dies ist völlig normal.

Technische Daten

Maße:	ca. 128 cm (L) x 61 cm (B) x 159 cm (H)
Gewicht:	ca. 41 kg
Klasseneinteilung:	HA
max. Gewichtsbelastung:	130 kg
Schwungmasse:	8 kg
Tretwiderstand:	16-fach computergesteuert

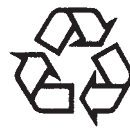
Entsorgung

Fitness-Gerät entsorgen



Das Fitness-Gerät darf am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall gelangen. Es muss stattdessen an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgeben werden.

Verpackungs-Recycling



Das Verpackungsmaterial ist teilweise wieder verwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu. Entsorgen Sie sie bei einer öffentlichen Sammelstelle. Erfragen Sie bei der Stadt-/Gemeindeverwaltung die für Sie zuständige Entsorgungsstelle.

DEUTSCH

CE-Konformitätserklärung



Index-01

Firma:	**Prophete GmbH u. Co.KG**
Anschrift:	**Lindenstr. 50** **33378 Rheda-Wiedenbrück**
Marke:	**Rex**
Bezeichnung:	**Las Vegas**
Model:	**CX-200 Crosstrainer** **CX-200E Crosstrainer** **BX-200 Bike** **BX-200E Ergobike**

Für das bezeichnete Produkt wird bestätigt, dass es den Anforderungen der folgenden Europäischen Richtlinien entspricht.

2004/108/EG EMV-Richtlinie

Richtlinie des europäischen Parlamentes und des Rates vom 15.12.2004

2006/95/EG Niederspannungsrichtlinie

Richtlinie des europäischen Parlamentes und des Rates vom 12.12.2006

Die Übereinstimmung des Produktes mit den Richtlinien wird nachgewiesen, durch die vollständige Einhaltung der angeführten harmonisierten und nicht harmonisierten Normen:

EN 55014	Elektromagnetische Verträglichkeit, Anforderungen
EN 60335	Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch
EN 61000-6-1	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm
EN 61000-6-3	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm
EN 61000-6-6	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm

Andre Fuchs
Technische Leitung
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
CE-Konforminator
Prophete GmbH & Co. KG

Ausstellungsort, Rheda-Wiedenbrück den 29.03.2012

Diese Erklärung bescheinigt die Übereinstimmung mit den genannten Richtlinien, sichert jedoch keine Eigenschaften im Sinne des Produkthaftungsgesetzes zu.

Gewährleistung

1. Gewährleistungsansprüche können Sie nur innerhalb eines Zeitraumes von max. 2 Jahren, gerechnet ab Kaufdatum, erheben. Unsere Gewährleistung ist auf die Behebung von Material- und Fabrikationsfehlern bzw. Austausch des Gerätes beschränkt. Die Erfüllung erfolgt nach unserer Wahl durch Instandsetzung des Gerätes. Unsere Gewährleistung ist für Sie kostenlos.

   Die Untersuchung der Störung und Ihrer Ursachen erfolgt stets durch unseren Kundendienst und umfasst:

   - Ersatzteillieferungen für die Reparaturarbeiten im Rahmen der Gewährleistung
   - Reparatur oder Austausch des defekten Bauteils

(Getauschte Ersatzteile gehen in unser Eigentum über.)

2. Bei berechtigtem Gewährleistungsanspruch gehen die Kosten des Versandes und die Kosten des Aus- und Einbaus zu unseren Lasten. Durch Vorlage der Kaufquittung ist der Gewährleistungsanspruch nachzuweisen.

3. Der Käufer verpflichtet sich, das gekaufte Gerät zu keinem anderen als in der Bedienungsanleitung vorgesehenen Zweck zu benutzen.

4. Wenn das Gerät von Dritten oder durch Einbau fremder Teile verändert worden ist bzw. eingetretene Mängel in ursprünglichem Zusammenhang mit der Veränderung stehen, erlischt der Gewährleistungsanspruch. Ferner erlischt der Gewährleistungsanspruch, wenn die Vorschriften über die Behandlung des Gerätes nicht befolgt worden sind.

5. Nicht eingeschlossen in die Gewährleistung sind:

   - Verbrauchsmaterial, das nicht in Zusammenhang mit Reparaturarbeiten an anerkannten Störungen steht.
   - alle Wartungsarbeiten oder sonstige Arbeit, die durch Abnutzung, Unfall oder Betriebsbedingungen so wie Benutzen unter Nichtbeachtung der Herstellerangaben entstehen.
   - alle Vorkommnisse, wie Geräuschentwicklung, Schwingungen, Abnutzung usw., die die Geräteeigenschaften nicht beeinträchtigen.
   - Schäden, die zurückzuführen sind auf:
     – den Einbau von Teilen von fremder Seite oder die Bemühungen des Benutzers, den Schaden selbst zu beheben.

     – die Nichtverwendung von Original-Ersatzteilen

     – Schäden, die durch mangelnde Pflege, ungeeignete Pflegemittel usw. entstanden sind.
   - Bauteile die dem Verschleiß, Abnutzung oder Verbrauch unterliegen (ausgenommen eindeutiger Material bzw. Herstellungsfehler) wie z. B.: – Lager – Leuchtmittel – Aufkleber – Riemen – Batterien usw.
   - Kosten für Wartungs-, Überprüfungs- und Säuberungsarbeiten.

6. Der Anspruch auf Gewährleistung berechtigt den Kunden nur, die Beseitigung des Mangels zu verlangen. Ansprüche auf Rückgabe oder Minderung des Kaufpreises gelten erst nach Fehlschlägen der Nachbesserung.

7. Die Prüfung und Entscheidung über einen Gewährleistungsanspruch obliegt dem Hersteller.

8. Ersatz eines mittelbaren oder unmittelbaren Schadens wird nicht gewährt.

9. Gewährleistungsansprüche werden nur dann berücksichtigt, wenn sie unverzüglich nach Feststellung des Mangels gegenüber der SI-Zweirad-Service GmbH erhoben werden.

10. Durch eine ausgeführte Gewährleistung wird die Gewährleistungsdauer weder erneuert noch verlängert. Die Geltendmachung von Gewährleistungsansprüchen nach Ablauf des Gewährleistungszeitraumes ist ausgeschlossen.

11. Andere als die vorstehend aufgeführten Abmachungen sind nur dann gültig, wenn sie vom Hersteller schriftlich bestätigt sind.

12. Sollte Ihr Gerät bei der Anlieferung Schaden genommen haben, vermerken Sie bitte alle Schäden auf dem Lieferschein. Lassen Sie die Schadensmeldung vom Lieferer (Markt, Spediteur) unterzeichnen und setzen Sie sich unverzüglich mit uns in Verbindung.

13. Sollten Sie mit dem von Ihnen erworbenen Gerätes ein technisches Problem haben, stehen Ihnen unsere Kundendienstmitarbeiter zur Verfügung:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: 0 52 42 41 08 98 24
Telefax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: +49 52 42 41 08 98 24
Telefax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de





REX CX-200 E
CROSSTRAINER

OPERATING INSTRUCTIONS

Table of contents

Preface



Congratulations on your purchase of our fitness machine. You have purchased a really excellent product and will certainly enjoy using it.

To avoid injuring yourself or damaging the machine, please read the operating instructions carefully before using the machine for the first time. Keep the operating instructions in a safe place.

Kind regards,
Prophete GmbH u. Co. KG

ENGLISH

Identification of important notes

Particularly important notes are identified in the operating instructions as follows:



This warning alerts you to possible hazards to your health or life or that of other persons which may occur with the handling or operation of this machine.



This note alerts you to possible hazards for your machine.



This information provides you with additional advice and tips.

Important safety instructions



Keep the operating instructions in a safe place. Make sure they are included in case you sell or pass the fitness machine on to someone else.



It is important for you to read through the instructions completely before assembling and using the machine.

The safe and highly productive use can only be achieved if the machine is properly assembled, maintained and used correctly. It is your obligation to inform all users of this machine about the hazards and safety precautions before use.

The machine complies with DIN EN 957-1/9 and is suitable only for private home use and may not be used commercially or for therapeutic purposes.

Use the machine only in dry indoor rooms at room temperature. Protect it from moisture, dust/dirt and extreme temperature fluctuations.

Only set up the machine on a solid, level surface and use a protective cover for the floor/carpet. Remove all sharp-edged objects from the surroundings and leave a free space of at least 0.5 m around the machine.

Make sure to prevent liquids (including perspiration!) from leaking into the inside of the machine or in the fitness computer.

Use the machine only as specified! If you find defective components during the assembly or the inspection, or if you hear unusual noises during use, stop your training immediately. Do not use the machine until the problem has been remedied.

Before using the exercise machine, check to see if all screws and nuts have been securely fastened and tightened.

The safety level of the machine can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Have professionals carry out repairs and use only original spare parts.

Keep the machine away from children and house pets. It is only suitable for adults.

The machine is not designed for use by persons with restricted physical, sensory or mental abilities or lack of experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions on how to use the machine from such a person.

The approved maximum weight of the user may not exceed 130 kg.

Before you begin training, consult your doctor to determine whether training could represent a risk to your health. Your doctor's advice is imperative if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.

Be aware of your body's signals! Incorrect or excessive training can impair your health or even damage it. Stop if any of the following symptoms occur: pain, tightness of chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feelings of lightheadedness, dizziness or nausea. If only one of these conditions occurs, consult your doctor before continuing your exercise programme.

Wear suitable clothing when working out! Do not wear loose clothing with which you could get caught in the machine or which could restrict or hinder your movements.

Use caution when lifting and moving the machine to, e.g., prevent injuries to your back. Always use lifting techniques if possible, or get someone to help you.

To operate, use only the supplied original mains adapter. The machine as well as the mains adapter is only intended for indoor operation. The power source to be used may only be a protected 220-240 V/50 Hz power outlet! Mortal danger!

Disconnect the mains plug after your workout or when cleaning or maintaining your exercise machine.

Exploded view

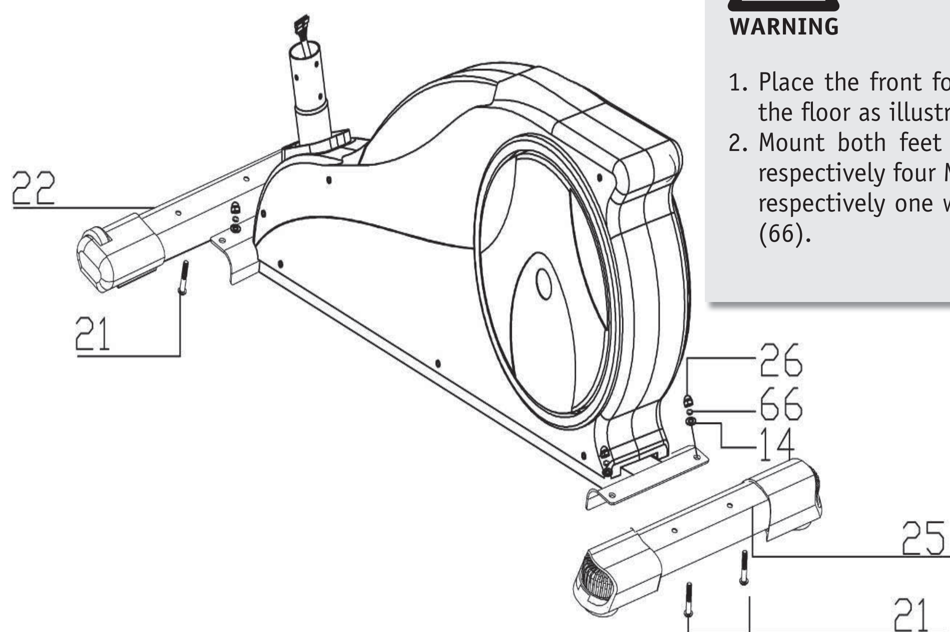
Parts list

No.	Description	Quantity
1	Computer	1
2	Upper computer cable	1
3	Guide D28	10
4	Cover frame tube front	1
5	Frame tube	1
6	Washer M8 Ø20xØ8.2x1.2T	8
7	Screw M8x16	4
8	Pulse sensor	1
9	Pulse sensor cable	1
10	Pulse sensor connector	1
11	Screw M4x25	2
12	Foam handle	2
13	Handgrip	1
14	Screw M8	4
15	Screw M8x30	2
16	Screw M4x20	10
17	Cover frame tube rear	1
18	Axle	1
19	Lower computer cable	1
20	Frame	1
21	Screw M8x70	4
22	Foot front	1
23	Foot cap front	2
24	Foot cap rear	2
25	Foot rear	1
26	Nut M8	4
27	Nut 3/8"	2
28	Washer M10	2
29	Washer	2
30	Flywheel	1
31	Flywheel axle	1
32	Nut M6	6
33	Gasket Ø18xØ6.2x1.0	15
34	Nut M6	2
35	Screw Ø6x75	1
36	Magnet	1
37	Spring	1
38	Pin M6x70	1
39	Snap hook	1
40	Fixing link for idler	1
41	Gasket Ø20xØ8.2x1.2T	5
42	Safety screw M8 Ø20xØ8.2x1.2T	3
43	Pin M8x25L	1
44	Pin M10x40	1
45	Guide Ø14x1.5Tx6L	1
46	Washer Ø14xØ10x1.0T	2
47	Holder	2
48	Nut M10	1
49	Screw M5x13	2
50	Locking screw	1
51	Upper traction cable	1

No.	Description	Quantity
52	Screw M5x10L	8
53	Sensor	1
54	Lower traction cable	1
55	Holder	2
56	C-ring	2
57	Magnet	1
58	Belt pulley	1
59	Crank axle	1
60	Pin M6x15	4
61	Belt	1
62	Washer Ø18xØ5.2x1.0	8
63	Screw M5x17	8
64	Crank (L+R)	2
65	Cover	2
66	Spring washer M8	6
67	Washer Ø28xØ10.2x1.5T	2
68	Side covering	2
69	Upper covering (L+R)	2
70	Screw M4x12	14
71	Chain case (R+L)	2
72	Screw M5x15	8
73	Handlebar plugs	2
74	Handle	1
75	Handle	1
76	Screw M8x35	4
77	Spring washer Ø17xØ10.2x2.0T	2
78	Screw M10x25	2
79	Spacer disc Ø25xØ17x0.5T	4
80	Cover frame tube front	2
81	Cover frame tube rear	2
82	Moveable frame tube (R+L)	2
83	Screw M8x25	4
84	Joint cover (R+L)	2
85	Socket	4
86	Axle	2
87	Screw M6x15	8
88	Tread (R+L)	2
89	Square frame tube	2
90	Top cover	2
91	Bottom cover	2
92	Screw M8x50	2
93	Connecting piece	2
94	Washer Ø28xØ8.2x1.5T	2
95	Cover frame tube	1
96	Screw M5x25	7
97	Power plug	1
98	Washer Ø28xØ16x4.5T	2
99	Screw M5	2
100	Locking grip	4
101	Washer Ø28xØ16x1.5T	2
102	Screw M8	4

Assembly

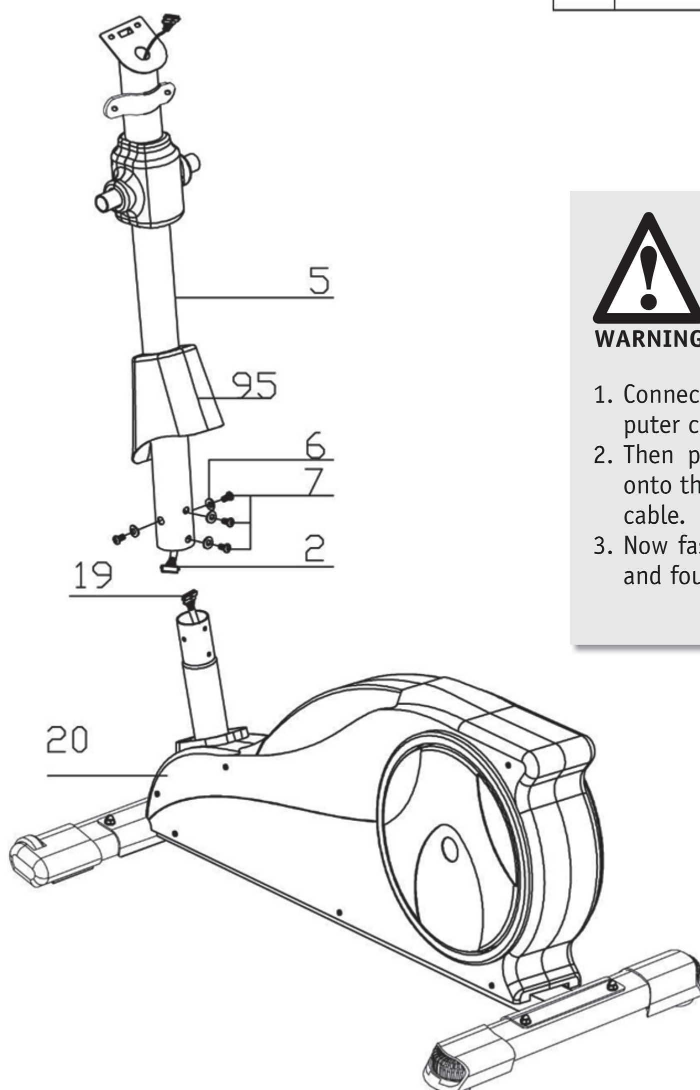
STEP 1





1. Place the front foot (22) and the rear foot (25) on the floor as illustrated.
2. Mount both feet to the main frame (20). Use the respectively four M8 screws (21), four nuts (26) with respectively one washer (14) and one spring washer (66).

STEP 2



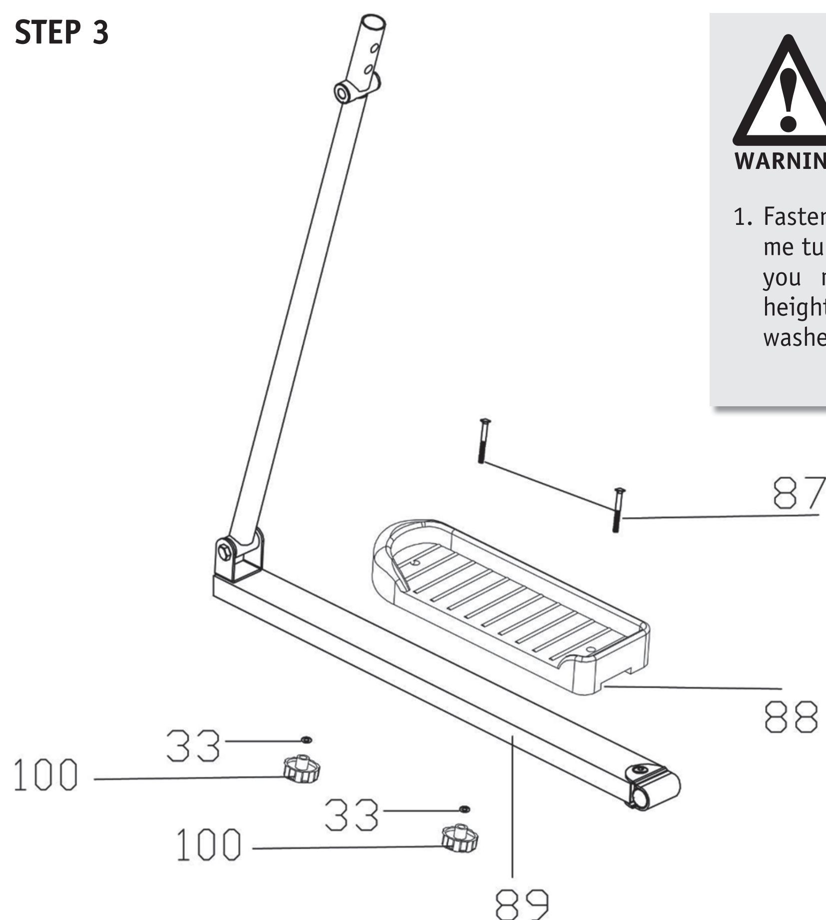


1. Connect the upper computer cable (2) to the computer cable (19).
2. Then push the frame tube (5) with covering (95) onto the frame. Make sure not to pinch the computer cable.
3. Now fasten the frame tube with four M8 screws (7) and four washers (6).

ENGLISH

Assembly

STEP 3





WARNING

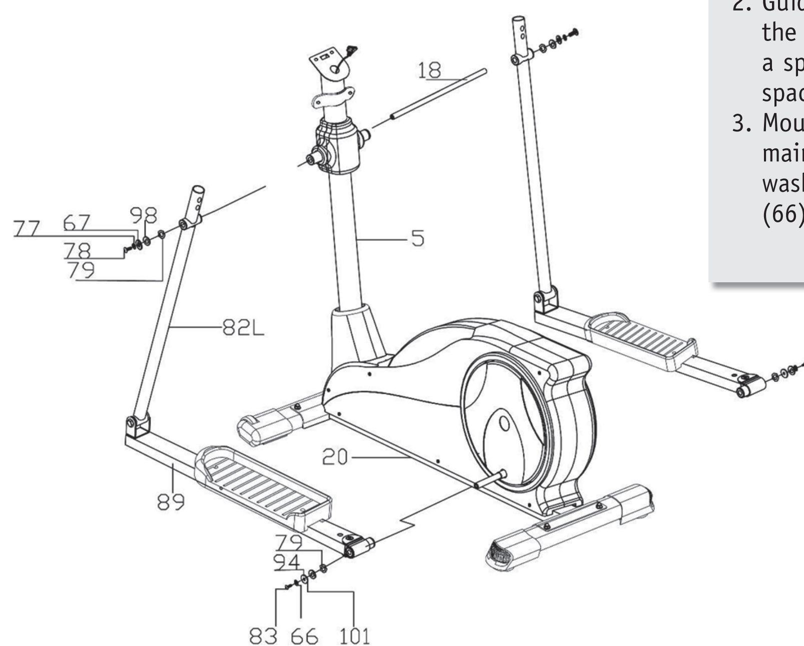
1. Fasten the tread (88) on the left or right square frame tube (89). Three specified assembly positions let you make individual adjustments to your body height. Use the two M6 screws (87) each with a washer (33) and the locking grip (100).

STEP 4



WARNING

1. Push the axle (18) through the guide into the frame tube (5).
2. Guide both moveable frame tubes (82L and 82R) over the axle and fasten each of them with a screw (78), a spring washer (77), a washer (67) and (98) and a spacer disc (79).
3. Mount the square frame tubes (89L and 89R) to the main frame at the rear (20). In each case, use a washer (94 and 101), a spacer disc (79), a spring clip (66) and an M8 screw (83).



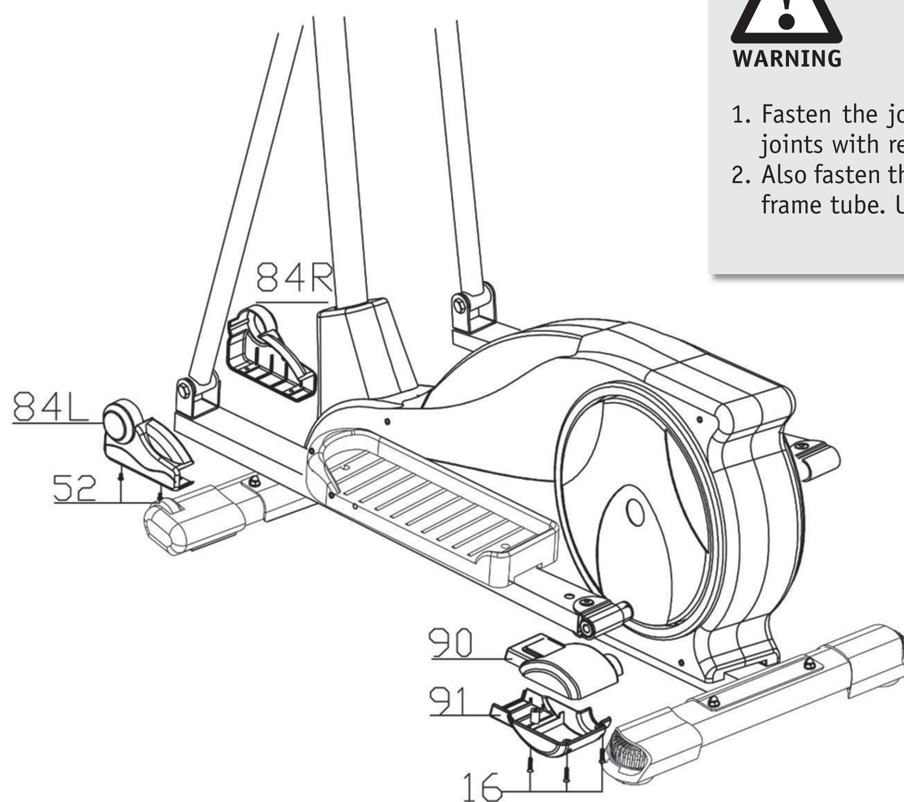
Assembly

ENGLISH

STEP 5



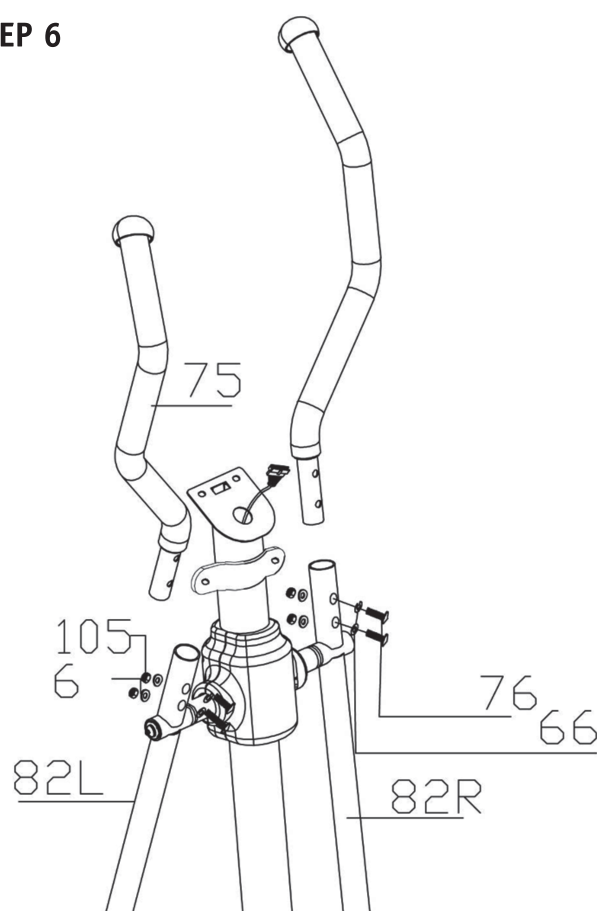
1. Fasten the joint coverings (84L and 84R) over the joints with respectively one M5 screw (52).
2. Also fasten the rear covers (90 and 91) to the square frame tube. Use three M4 screws (16) respectively.



STEP 6

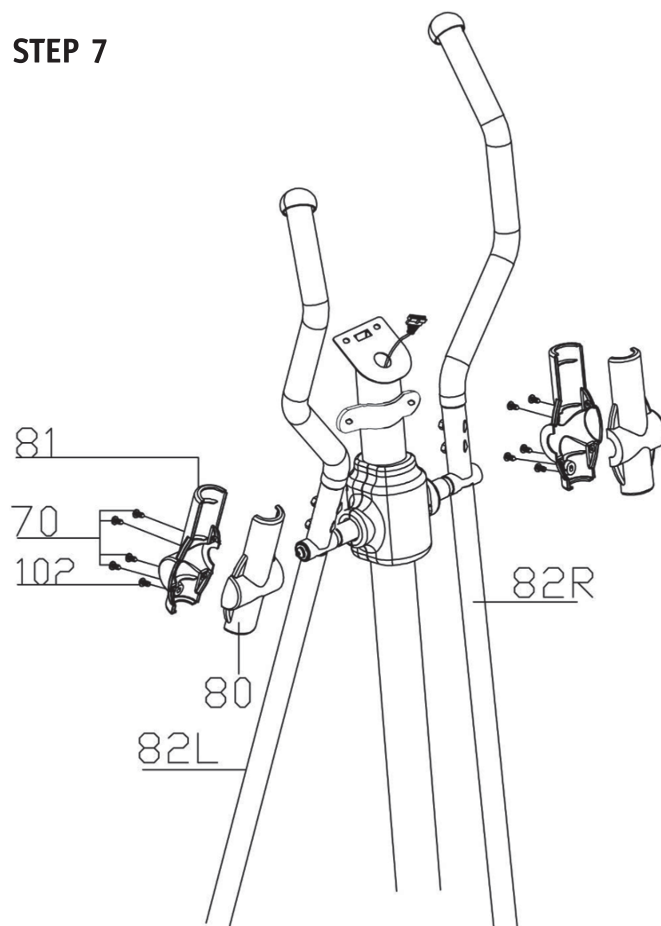


1. Screw the handles (74 and 75) to the moveable frame tubes. Use respectively two M8 screws (76) with respectively one M8 spring disc (66), one M8 washer (6) and one M8 nut (102).



Assembly

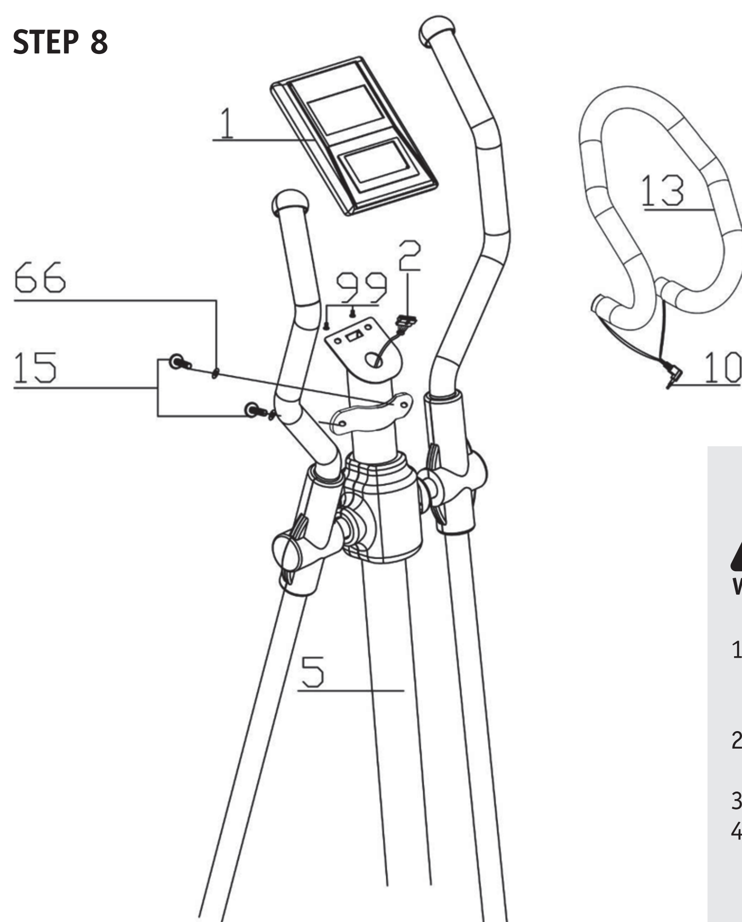
STEP 7




WARNING

1. Now attach the covers for the frame tube (80 and 81). Use four M4 screws (70) and one M8 screw (102) respectively.

STEP 8



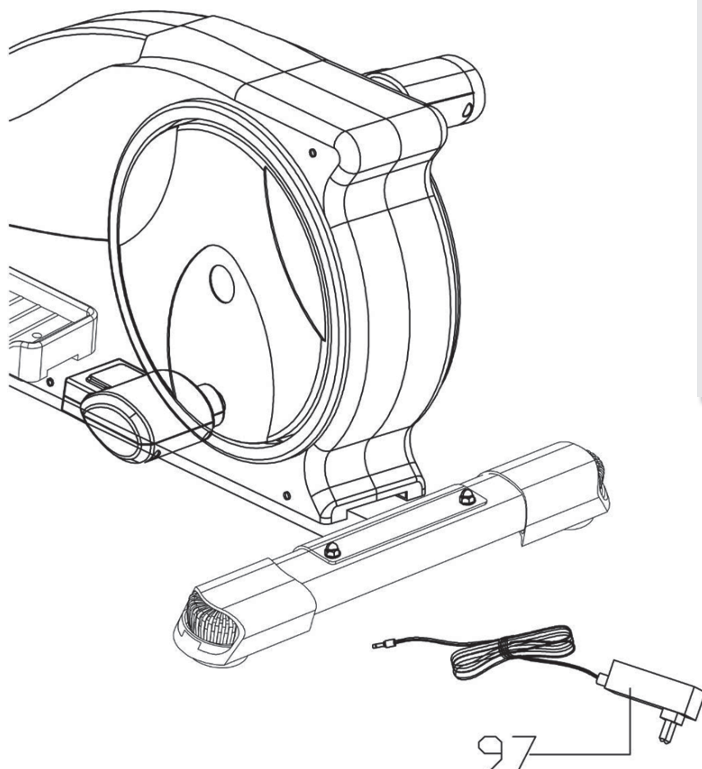

WARNING

1. Mount the handgrip (13) to the frame tube. You will need two M8 screws each with an M8 spring washer (66).
2. Connect the computer (1) to the upper computer cable (2).
3. Fasten the computer with two M5 screws (99).
4. Now connect the pulse connector (10) to the rear side of the „Pulse Input“ computer.

ENGLISH

Assembly

STEP 9





WARNING

1. Set up your cross trainer at the designated location.
2. Align the machine with the height adjustment so that it stands securely and firmly.
3. Insert the plug of the mains adapter into the socket at the back end of the home exercise machine (bottom).
4. Then insert the mains adapter into the power outlet; the machine is now ready for operation.

Workout instructions

Using your fitness machine will provide you with numerous advantages. It will improve your physical fitness, emphasize your muscles, and help you lose weight in conjunction with a calorie-reduced diet.

DESIGNING YOUR WORKOUT/NOTES

To achieve an optimal workout, you should consider several important things regarding the manner (of working out) and organization of your workout before you begin. To improve your health and body, you should consider the following factors when planning your workout:

A Intensity

The workout must be organised in such a way that the physical effort during the workout is higher than your normal effort. But breathlessness or exhaustion may not occur. During an effective workout, your pulse should be between 70% and 85% of your maximum pulse (see also the „Workout Phase“ chapter).
During the first few weeks of your workout, your pulse should be at roughly 70% of your maximum pulse and slowly increase to 85% of your maximum pulse in the following weeks and months. The workout requirements could be increased, e.g., by extending the workout duration and/or increasing the levels of difficulty according to your increasing condition. The following resources can help you to check your pulse rate:

a) You can feel your pulse rate yourself and count the beats per minute (e.g. at your wrist) → Measurement of pulse rate by the usual methods.
b) You can measure your pulse with the sensor surfaces attached to the handle.
c) You can also determine your pulse rate using specific calibrated pulse measuring devices.

Pulse measurement by sensor is only an orientation, as movement, friction, perspiration etc. can cause deviations from the actual pulse. The pulse beat related electrodermal effect of some people is so low that the result is insufficient for accurate pulse measurement.

B Frequency

Experts recommend 3-5 workout sessions per week, depending on your training goal. Your workout should be accompanied by a balanced and healthy diet. An average adult requires at least 3 workout sessions per week to change their body weight or improve their condition, or 2 workout sessions per week to maintain their current condition.

C Motivation

To successfully complete a training programme, regularity is a very important point. Mental preparation as well as a fixed time period and space per workout session will also contribute to that goal. We recommend you always keep your personal goal in sight and if possible, to workout only when you are in a good mood. Work out continuously so that each day helps you come closer to your training objective.

D Organisation of workout sessions

There are three workout phases that should be done during every workout:

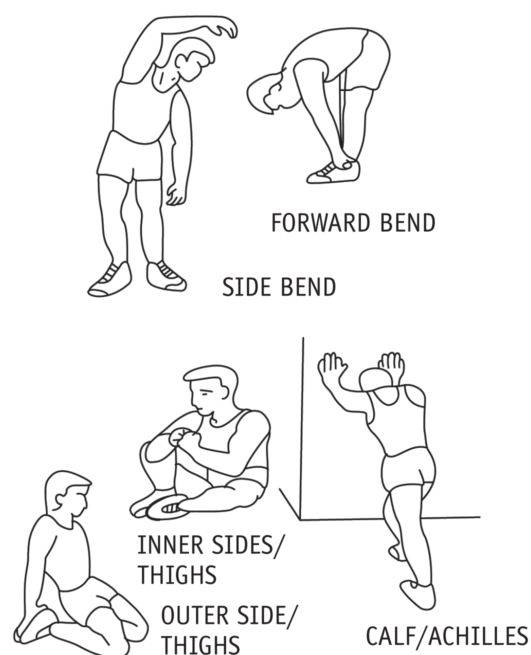
a) Warming up phase

b) Workout phase

c) Cooling down phase

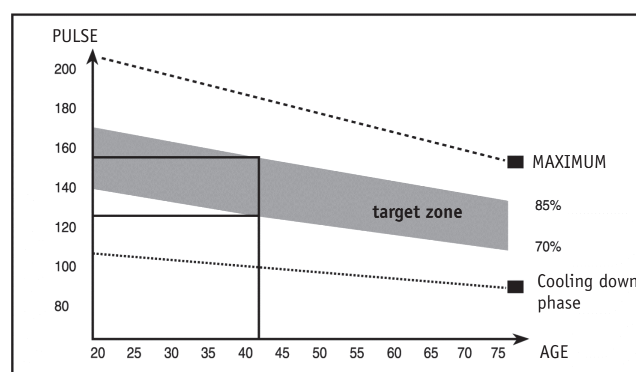
1. Warming up phase

This phase contributes to improved circulation in your body and correct muscle function. It also decreases the risk of cramps and muscle injury. It is therefore recommended to start with a few stretching exercises (see figure) before every workout session. Each exercise should last approx. 30 seconds. Avoid sudden movements and do not strain your muscles. Stop the stretching exercise as soon as it hurts.



2. Workout phase

When working out, make sure you keep an even and consistent speed. Optimal training means choosing a workout that keeps your pulse at a value of approx. 70%-85% of your maximum pulse (target zone). Use the graphic to read the matching target zone for you.



EThe workout phase should last at least 12 minutes. At the beginning, a workout time of approx. 15-20 minutes is usual.

Once you have reached a higher degree of fitness, you may have to work out longer and harder.

Watch your posture during the workout:

- Keep your torso upright
- Keep your eyes directed forwards
- Movement should occur from your legs
- Do not exercise without holding on! – Your arms are meant to stabilize your body.
- Lift your heels up slightly during the workout just as for the classic cross-country method.
- Change your grip position regularly

3. Cooling down phase

This phase is intended to relax your muscles and your cardiovascular system. To do so, e.g. reduce your speed for approx. 5 minutes. Then repeat the stretching exercises as described in Phase 1. Remember not to make any sudden movements in this phase and do not strain your muscles.

E Muscle development

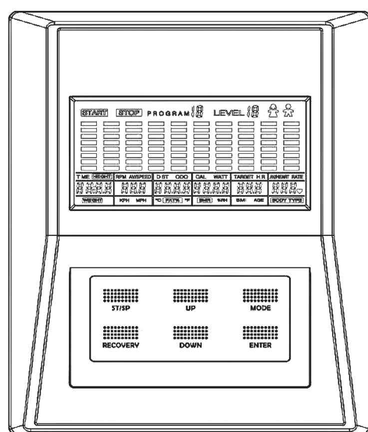
To develop your muscles with the home exercise machine, you will have to choose a higher workout intensity. You may discover that your fitness is not sufficient enough to keep to the workout programme in its entirety.

In this case, modify your workout plan as follows:

You should work out during the warm up and cool down phase as usual. But at the end of the exercise phase, increase the intensity so that your legs receive a more intense workout. However, if you exceed the target zone of your pulse, you will have to decrease your speed!

F Weight loss
For your body to work correctly, it will need „fuel" just like a motor. The muscles receive oxygen from the cardiovascular system of the body. This oxygen supplies energy to the muscles on the one hand and is also used to burn carbohydrates or fats on the other hand. Due to the chemical composition, the conversion of body fats to energy can only then occur, if you do aerobic training, meaning you have sufficient oxygen while exercising. Anaerobic training („being breathless") causes oxygen deficiency, which means fat cannot be broken down. The body still has enough oxygen at 50% to 80% of the maximum pulse (maximum pulse = 220 - age) and can achieve the best results in this area regarding fat burning. Fat burning is increased the more often and longer you complete such a workout.

Operation



BUTTON FUNCTIONS

START/STOP: (ST/SP)
With this button you begin and end your workout or start the body fat analysis. If the START/STOP button is pressed for approx. 3 seconds, this will reset all set values.

UP/DOWN:
With the UP/DOWN buttons you can select various programmes and values. You can also increase or reduce the intensity levels during your workout.

ENTER:
With this button you can confirm your selected programmes and values (such as specific targets, personal data, etc.).

RECOVERY:
Use this button to start the heart rate recovery measurement. Please refer to the Fitness Test chapter for more information.

MODE:
During your workout you can call up different display information (such as consumed calories, wattage, etc.) with the MODE button.

DISPLAY INFORMATION

1. SPEED
   The computer indicates the current speed. (0.0–99.9 km/h). Some models will alternately display the pedal revolutions/min. („RPM")

2. TIME
   The computer shows you the current exercise time (max. 5-99:00). If a specified time is entered, the time will run backwards (countdown) and you will hear an acoustic signal when this time has elapsed (0:00). (Specified time max. possible up to 99 minutes)

3. DISTANCE
   The computer shows you the distance you've travelled (max. 999.9 km). If a specified distance is entered, the display will run backwards (countdown) and you will hear an acoustic signal when this time has elapsed (0.00). (Specified time max. possible up to 999.9 km)

4. ODO (total distance):
   Displays the total distance you've travelled. (0.0-999.9 km/miles)

5. CALORIES
   Here the computer displays the calories you've burned during your workout (max. 9995). When entering a specified calorie count, you can choose from 5 to max. 9995 kcal in increments of 5. In this case, the display runs backwards (countdown) to zero. This ends your workout and an acoustic signal sounds.

6. WATT
   The display shows the current output in watt.

7. HEART RATE (pulse / heartbeat)
   The PULSE display reflects your current pulse rate in heartbeats per minutes. The display can only reflect correct values if you correctly grasp both sensors on the handlebars with your palms. In some cases, it can take up to 2 minutes until the pulse rate is displayed.

8. TARGET H. R.: (target pulse)
   The desired target pulse rate can be preset here.

9. PROGRAMME:
   This cycle ergometer has 24 different programmes to choose from.

10. RPM (revolutions per minute)
    The flywheel revolutions per minute are displayed here.

11. LEVEL (intensity levels)
    Each programme has 16 intensity levels. The LCD display shows you 10 columns (horizontal) and 8 bars (vertical). 1 bar corresponds to 2 intensity levels and one column to 1 minute of exercise. However, these values may vary, depending on the selected programme. When entering a specified time, the computer automatically divides the time by the max. available columns. (Example: specified time = 30 minutes, 30:10 [number of columns] = 3 min./bar.) If all 10 columns light up, your exercise time is over. With the UP/DOWN buttons you can increase or decrease the intensity levels even during the ongoing workout. This is not possible for programmes which automatically set the intensity levels (such as WATT or the target pulse programmes).

EXERCISE PARAMETERS

Training parameters are targets which you can set for every workout. Following training parameters are available:

TIME

DISTANCE

CALORIES

AGE

WATT

TARGET HEART RATE (target pulse THR)

First choose one of the desired exercise programmes from:

Manual	(P1)
Professional I programmes	(P2-P13)
Watt programmes	(P14)
Target pulse programmes	(THR)
Target pulse control programmes	(55%–85%)
Body fat analysis	(FAT)
User programmes	(U1–U4)

You may then select or even combine several exercise parameters.

Some parameters cannot be set in particular programmes. Time and distance, for example, cannot be specified at the same time.

Press ENTER as soon as you have selected a programme. Then use the UP/DOWN buttons to select the required parameter or value and then confirm respectively with the ENTER button. Finally, press the START/STOP button to begin the workout.

The programme ends when the first parameter is reached. If you have entered several parameters, you can press the START/STOP button to continue your workout until the next parameter is reached.

Overview of exercise parameters

Parameters	Setting range	Standard value	Increment	Note
Time	0:00~99:00	00:00	± 1:00	
Distance	0.00~99.0	0.00	± 1.0	
Calories	0~9995	0	± 5	
Watt	45~250	100	± 5	This value can only be specified in the watt programme.
Age	10~99	30	± 1	
THR/target pulse	60~220	90	± 1	

EXERCISE PROGRAMMES

After switching on, the required exercise programme can be selected with the UP/DOWN buttons. To confirm, press the ENTER button.

The following exercise programmes are available:

Manual	(P1)
Professional I programmes	(P2–P13)
Watt programmes	(P14)
Body fat analysis	(FAT)
Zielpuls-Programm	(THR)
Target pulse control programmes	(55%–85%)
User programmes	(U1–U4)

A Manual (P1)

Select the „Manual" programme with the UP/DOWN buttons and confirm the programme with the ENTER button. The first parameter, TIME, will begin to flash in the lower left display. Use the UP/DOWN buttons and the ENTER button to select a required value or a further parameter. Finally, press the START/STOP button to begin the workout.



Please note that when entering the SPECIFIED TIME, not all parameters can be set at the same time.



As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the exercise programme will stopautomatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

B Professional I programmes (P2~P13)

You may choose from 12 professional I programmes with different intensities:

Programme 2	–	Waves	–	Level	6
Programme 3	–	Valley	–	Level	10
Programme 4	–	Fatburning	–	Level	2
Programme 5	–	Ramp	–	Level	2
Programme 6	–	Stairs	–	Level	4
Programme 7	–	Obstacle	–	Level	4
Programme 8	–	Interval	–	Level	6
Programme 9	–	Plateau	–	Level	4
Programme 10	–	Rise	–	Level	4
Programme 11	–	Terrain	–	Level	6
Programme 12	–	Hills	–	Level	6
Programme 13	–	Hurdle	–	Level	4

Select the required professional I programme (P2-P13) with the UP/DOWN buttons and confirm the programme with the ENTER button. The first parameter, TIME, will begin to flash in the lower left display. Use the UP/DOWN buttons and the ENTER button to select a required value or a further parameter. Finally, press the START/STOP button to begin the workout.



Please note that when entering the SPECIFIED TIME, not all parameters can be set at the same time.



As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the exercise programme will stopautomatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

If necessary, you can also raise or lower the intensity levels with the UP/DOWN buttons during the ongoing workout.

ENGLISH

C Watt programme (P14)

In this programme, the computer automatically selects the intensity resistance in dependence on the speed and the selected watt value. Select the watt programme (P14) with the UP/DOWN buttons and confirm the programme with the ENTER button. The first parameter, TIME, will begin to flash in the lower left display. Use the UP/DOWN buttons and the ENTER button to select a required value or a further parameter. Finally, press the START/STOP button to begin the workout.



Please note that when entering the SPECIFIED TIME, not all parameters can be set at the same time.



As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the exercise programme will stopautomatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

D Body fat analysis (FAT)

Please note that the body fat analysis is not suitable for everyone. It is not suitable for children below the age of 7, people suffering from heart diseases, pregnant women, or people taking cardiovascular medication.

The computer may display the incorrect values for the following group of people:

- Adults over the age of 70
- Dialysis patients
- People suffering from edemas
- Bodybuilders, professional athletes, intense athletes.
- People with a resting heart rate of 60 or less

See your doctor for an individual consultation before the body fat measurement, as your doctor will either recommend or advise against the analysis.

For the body fat analysis to issue a correct result, you will have to enter some personal data beforehand.

Press the MEASURE button to enter the correct values with the SET button. Always use the MODE button to confirm.

To start the body fat analysis, press the MEASURE button. After entering your personal values (see the „Default Settings“ chapter), analysis occurs automatically.

To measure, curl your hands completely around the sensors and hold the position for approx. 15 seconds.

To obtain a correct result, please observe the following notes:

- Do not move during the measurement!
- Ensure sufficient contact between your fingers and the electrodes.
- Your arms should be stretched out (straight elbows).
- Do not hold your arms too high or too low in front of your body.



If you would like to have your pulse rate displayed during the workout, then you do not need to observe the listed points and notes. Here it is more than enough to simply place your palms on the sensors.

The measurement result will be displayed after approx. 15 seconds. You will be able to read the information about your body fat percentage and the BMI value. The following tables will indicate to you how to classify the values. Please remember that the measured values are merely reference points to help you choose the most reasonable form of exercise as well as to determine your current physical condition. The measured values are only to be used for the workout and serve no medical purpose.

Body fat percentage

This value indicates how much of your overall body weight consists of fatty tissue (body fat in percentage).

Age	Women		
(Years)	good	average	bad
< 20	17–22 %	22–27 %	> 27 %
20–29	18–23 %	23–28 %	> 28 %
30–39	19–24 %	24–29 %	> 29 %
40–50	20–25 %	25–30 %	> 30 %
> 50	21–26 %	26–31 %	> 31 %

Age	Men		
(Years)	good	average	bad
< 20	12–17 %	17–22 %	> 22 %
20–29	13–18 %	18–23 %	> 23 %
30–39	14–19 %	19–24 %	> 24 %
40–50	15–20 %	20–25 %	> 25 %
> 50	16–21 %	21–26 %	> 26 %

BMR (Basal Metabolism Ratio)

The BMR value specified by the computer indicates how many kilocalories (kcal) your body would need every day without any sort of activity (meaning a resting position).

BMI (Body Mass Index)

The BMI applies the body weight to the body surface that is calculated from the square of the body size. The BMI is merely a rough estimate, as it considers neither the stature and gender nor the individual composition of the body mass of fat and muscle tissue of a human.

A „desirable“ BMI value depends on your age:

Age	BMI value
<24 years:	19–24
25–34 years:	20–25
35-44 years:	21–26
45-54 years:	22–27
55-64 years:	23–28
>64 years:	24–29

If you exceed or drop below these values, then this indicates you are overweight or underweight.

Body type

There are 9 body types which are classified according to the calculated fat percentage.

Display	Body type	Body fat percentage
1	Ultra athletic/lean	approx. 5 bis 9 %
2	Ideally athletic	approx. 10 bis 14 %
3	Slim	approx. 15 bis 19 %
4	Athletic	approx. 20 bis 24 %
5	Average	approx. 25 bis 29 %
6	Stout	approx. 30 bis 34 %
7	High fat percentage	approx. 35 bis 39 %
8	Very high fat percentage	approx. 40 bis 44 %
9	Very high fat percentage	approx. 45 bis 50 %

ENGLISH

E Target pulse programme (THR)


DANGER

Make sure you always work out with the target pulse specification suitable for you. Observe the notes and the exercise parameters chapter.
Health risk!

As soon as your pulse drops below or rises above the heart rate (+/- 5) set in this programme, the computer will automatically adjust the intensity level (every 20 seconds). The intensity levels will increase or decrease during your workout in dependence on your pulse.
Select the target pulse programme (THR) with the UP/DOWN buttons and confirm the programme with the ENTER button. The first parameter, TIME, will begin to flash in the lower left display. Use the UP/DOWN buttons and the ENTER button to select a required value or a further parameter. Finally, press the START/STOP button (ST/SP) to begin the workout.



Please note that when entering the SPECIFIED TIME, not all parameters can be set at the same time.



As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the exercise programme will stopautomatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

F Target pulse control programme (55%–85%)


DANGER

Make sure you always work out with the target pulse specification suitable for you. Observe the notes and the exercise parameters chapter.
Health risk!

There are 4 target pulse selection options:

55%	target pulse	=	55%	of	(220 – age)
65%	target pulse	=	65%	of	(220 – age)
75%	target pulse	=	75%	of	(220 – age)
85%	target pulse	=	85%	of	(220 – age)

As soon as your pulse drops below or rises above the target pulse (+/- 5) set in this programme, the computer will automatically adjust the intensity level (every 20 seconds). The intensity levels will increase or decrease during your workout in dependence on your pulse.
Select the heart rate control programme (55%-85%) with the UP/DOWN buttons and confirm the programme with the ENTER button. The first parameter, TIME, will begin to flash in the lower left display. Use the UP/DOWN buttons and the ENTER button to select a required value or a further parameter. Finally, press the START/STOP button to begin the workout.



Please note that when entering the SPECIFIED TIME, not all parameters can be set at the same time.



As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the exercise programme will stopautomatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

G User programmes (U1–U4)

In this programme you can create up to 4 individual professional I programmes according to your requirements. The intensity levels and sequences can be chosen freely. The programme is saved after entry and will be available to you the next time you work out.

Select the user programme with the UP/DOWN buttons and confirm the programme with the ENTER button. The first parameter, TIME, will begin to flash in the lower left display. Now use the UP/DOWN buttons and the ENTER button to select a required value or to choose a further parameter.

After setting the required parameter, the first column lights up. Now use the UP/DOWN buttons to set the required intensity level and confirm with ENTER to define the next column.

Finally, press the START/STOP button to begin the workout.



Please note that when entering the SPECIFIED TIME, not all parameters can be set at the same time.



As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the exercise programme will stopautomatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

H Fitness test (RECOVERY)

The measurement of your heart recovery rate serves as indication of your physical and athletic condition. The faster your heart rate returns to its normal rate after the exercise (heart recovery rate), the „fitter“ you are.

After your completed workout, press the RECOVERY button to start the fitness test. Then place your hands on the hand pulse sensors. After roughly 60 seconds the computer will display the measured heart recovery rate (1.0 = very good to 6.0 = unsatisfactory).

It is advisable to improve your heart recovery rate to 1.0 through consistent exercising.

To return to the workout programme selection press the RECOVERY button again.

ENGLISH

Care/Maintenance

We recommend checking all machine parts that could loosen (screws, nuts, etc.) regularly every 2 to 4 weeks, depending on the frequency of use. Use a soft, perhaps slightly moistened cloth to clean. Do not use aggressive cleaning agents. Keep liquids of any type away from the computer and the machine interior, as the liquids could cause considerable functional impairments. The belt in the lower area of the exercise machine can develop rubber skid marks. This is completely normal.

Technical data

Dimensions:	approx. 128 cm (L)x61 cm (W)x159 cm (H)
Weight:	approx. 41 kg
Classification:	HA
Max. Weight load:	130kg
Flywheels:	8 kg
Step resistance:	16-fold computer-controlled

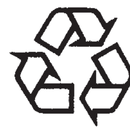
Disposal

Disposing of the fitness machine



At the end of its useful life, the fitness machine may not be disposed of in normal household rubbish. Instead, it must be deposited at a collection point for the recycling of electrical and electronic devices.

Packaging recycling



The packaging material is partially re-useable. Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and add it to the recyclable waste. Dispose of the packaging at a public collection point. Enquire of your city/municipal administration for your nearest available disposal point.

ENGLISH

CE Declaration of Conformity



Index-01

Company: Prophete GmbH u. Co.KG
Adress: Lindenstr. 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Brand: Rex

Designation: Las Vegas

Model: CX-200 Cross Trainer
CX-200E Cross Trainer
BX-200 Bike
BX-200E Ergobike

For the designated product we hereby confirm that it complies with the requirements of the following European directives.

2004/108/EC EMC Directive

Directive of the European Parliament and of the Council dated 15.12.2004

2006/95/EC Low Voltage Directive

Directive of the European Parliament and of the Council dated 12.12.2006

The product conforms to the directives as is proven by full compliance with the listed harmonized and non-harmonized standards:

EN 55014	Electromagnetic compatibility, requirements
EN 60335	Safety of electrical devices for household use
EN 61000-6-1	Electromagnetic compatibility, generic standard
EN 61000-6-3	Electromagnetic compatibility, generic standard
EN 61000-6-6	Electromagnetic compatibility, generic standard

Andre Fuchs
Technical Management
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Conformance Officer
Prophete GmbH & Co. KG

Place of issue, Rheda-Wiedenbrück, dated 29.03.2012

This declaration certifies the conformance to the stated directives, but does not guarantee any attributes in the meaning of the product liability act.

Warranty

1. You may only assert warranty claims within a period of max. 2 years as of the purchase date. Our warranty is limited to the elimination of material and fabrication defects, or the replacement of the machine. Realisation occurs according to our choice through repair to the machine. Our warranty is free of charge.

   The malfunction and its causes are always examined by our customer service and includes:

   - Spare parts delivery for the repair work within the scope of the warranty
   - Repair or replacement of the defective component

(Replaced spare parts will be passed to our possession.)

2. For eligible warranty claims, the costs for shipping and the costs for disassembly and installation will be charged at our expense. Warranty claims must be verified by submitting the purchase receipt.

3. The buyer agrees to use the purchased machine for no other purpose than as designated in the operating instructions.

4. The warranty expires if the machine is modified by third parties, or changed by installing outside parts, or defects that occurred in initial conjunction with the change. Further, the warranty claim also expires if the regulations regarding the management of the machine were not observed.

5. Not included in the warranty:

   - Expendable items not associated with repair work on recognised malfunctions.
   - All maintenance work or other work that developed due to wear, accident or operating conditions as well as use with disregard to the manufacturers' specifications.
   - All events, such as noise development, vibrations, wear, etc. that do not affect the machine qualities.
   - Damage caused by:
     – installing parts by third parties or the efforts of the user to remedy the damage himself.
     – not using original spare parts
     – damage caused by lack of care, unsuitable care products, etc.
   - Components subject to wear or use (except clear material or manufacturer defects), such as: - Bearings - Lamps - Stickers - Belts - Batteries, etc.
   - Costs for maintenance, inspection and cleaning work.

6. Warranty claims only authorize the customer to demand the elimination of the defect. Claims for return or reduction of the purchase price only apply after subsequent improvement fails.

7. The examination and decision about a warranty claim is incumbent upon the manufacturer.

8. The replacement of direct or indirect damage will not be granted.

9. Warranty claims will only be considered if lodged with SI-Zweirad-Service-GmbH directly after finding the defect.

10. An executed warranty will neither renew nor extend the period of warranty. Asserting warranty claims after the period of warranty has expired is precluded.

11. Arrangements other than the above-mentioned only then apply if they are confirmed by the manufacturer in writing.

12. If your machine sustained damage during the delivery, please record all damage on the delivery note. Have the supplier (market, carrier) sign the damage report and then contact us immediately.

13. Should you have a technical problem with the machine you have acquired, our customer service staff are available:

D

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany

Phone: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

AT CH

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany

Phone: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de





REX CX-200 E
Vélo elliptique

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Sommaire

Avant-propos



Nous vous félicitons d'avoir acheté notre appareil de remise en forme. Vous avez fait l'acquisition d'un produit qui est vraiment d'excellente qualité et qui vous apportera certainement beaucoup de satisfactions.

Avant la première utilisation, veuillez lire impérativement le manuel de l'utilisateur avec attention afin d'éviter tout dommage sur l'appareil ou toute blessure. Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur.

Cordialement
Prophete GmbH u. Co. KG

FRANÇAISE

Identification des remarques importantes

Dans le manuel de l'utilisateur, les remarques particulièrement importantes sont identifiées comme suit :



Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles qui pourraient menacer votre santé, votre vie ou celle d'autres personnes dans le cadre de l'utilisation de l'appareil.



Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles menaçant votre appareil.



Ce symbole d'information vous indique des conseils et des astuces supplémentaires.

Consignes de sécurité importantes



Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur. Donnez-le également à l'acheteur en cas de vente ou de cession de l'appareil de remise en forme.



Il est important que vous lisiez entièrement le manuel de l'utilisateur avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser.

Une utilisation sûre et performante ne peut être obtenue que si l'appareil est assemblé, entretenu et utilisé de manière conforme. Tous les utilisateurs de cet appareil ont l'obligation de s'informer avant l'utilisation des dangers existants et des mesures de précaution.

L'appareil satisfait aux spécifications de la norme DIN EN 957-1/9; il est exclusivement destiné à un usage domestique et non à une utilisation commerciale ou thérapeutique.

Utilisez l'appareil uniquement dans des locaux secs et à température ambiante. Protégez-le de l'humidité, de la poussière/saleté et des variations extrêmes de température.

Placez l'appareil sur une surface stable et plane ; utilisez une protection pour le sol ou la moquette. Éloignez tous les objets contondants des alentours de l'appareil ; conservez un espace libre d'au moins 0,5 m tout autour de l'appareil.

Assurez-vous qu'aucun liquide (sueur compris !) ne peut pénétrer à l'intérieur de l'appareil ou dans la console d'entraînement.

Utilisez l'appareil uniquement de la manière prescrite ! Si, pendant le montage ou lors du contrôle, vous découvrez des pièces défectueuses, ou bien si vous percevez des bruits inhabituels pendant l'utilisation, stoppez immédiatement votre entraînement. Ne pas utiliser l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.

Avant l'utilisation de votre vélo elliptique, contrôlez que toutes les vis et tous les écrous sont correctement vissés et bien serrés.

Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il bénéficie de contrôles réguliers concernant l'absence de dommage et l'existence d'usure. Faites exécuter les réparations par un personnel qualifié et n'utilisez que des pièces détachées originales.

Tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil. Cet appareil est exclusivement destiné aux adultes.

L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes présentant une diminution de leurs capacités physiques, sensorielles ou mentales, ni par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, sauf si elles sont placées sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles ont reçu des instructions leur indiquant comment utiliser l'appareil.

Le poids maximum admissible de l'utilisateur ne doit pas dépasser 130 kg.

Avant d'entamer votre entraînement, consultez un médecin pour déterminer si l'entraînement pourrait constituer un risque pour votre santé. Le conseil d'un médecin est incontournable si vous devez prendre des médicaments qui exercent une influence sur la fréquence cardiaque, la pression sanguine ou le taux de cholestérol.

Tenez compte des signaux qu'envoie votre corps ! Un entraînement incorrect ou excessif peut affecter votre santé, voire lui nuire. Cessez les exercices dès que vous percevez les symptômes suivants : douleur, tension dans la poitrine, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, sentiment d'étourdissement, vertige ou nausée. Si jamais un seul de ces symptomes devait se manifester, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.

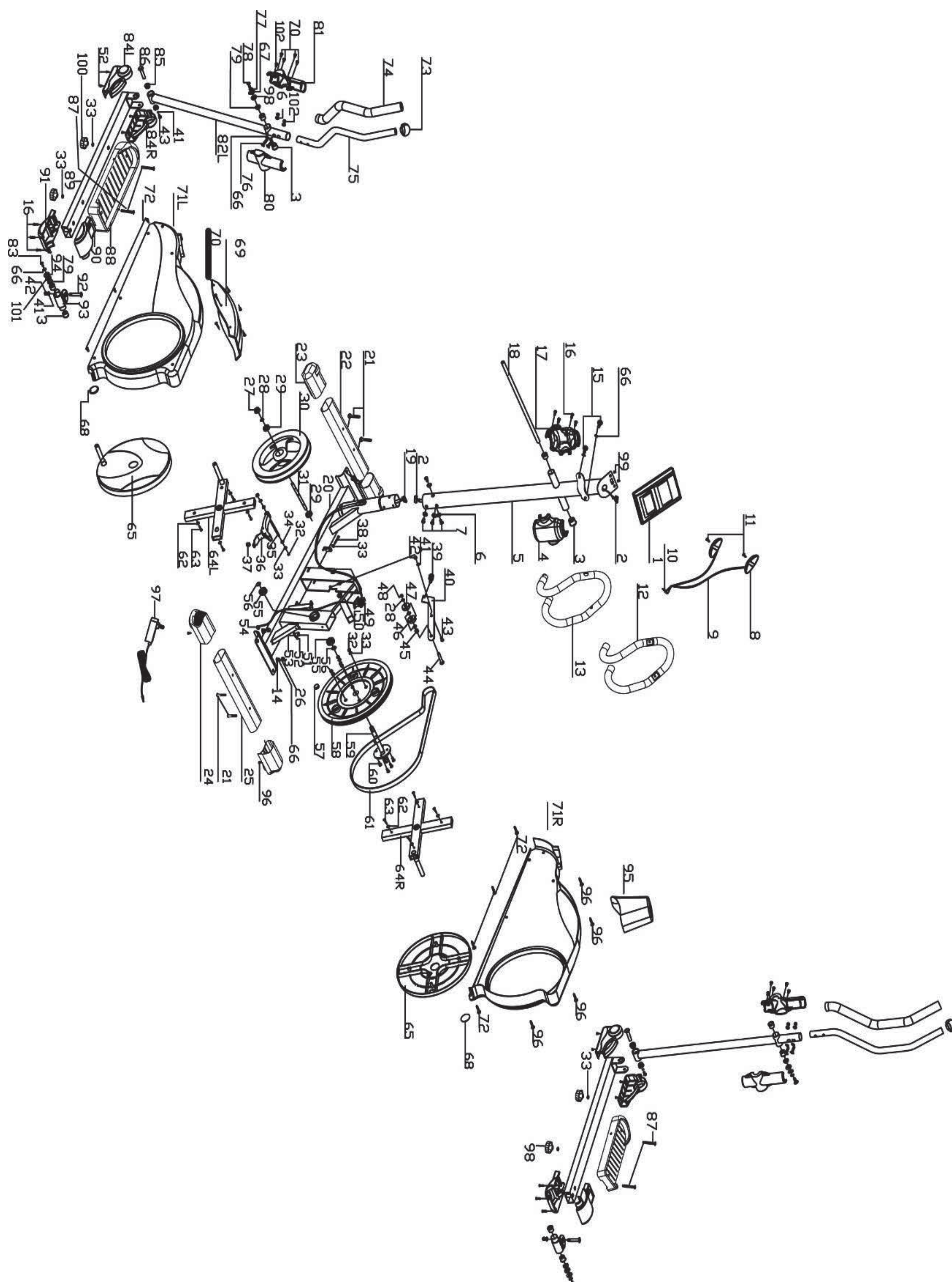
Portez des vêtements adaptés à votre entraînement ! Évitez de porter des vêtements trop larges qui pourraient rester accrochés à l'appareil ou qui pourraient gêner ou empêcher vos mouvements.

Soyez prudents lorsque vous soulevez et que vous déplacez l'appareil afin d'éviter toute lésion dorsale. Si possible, utilisez toujours des techniques de levage ou demandez de l'aide.

N'utilisez que le bloc-réseau original fourni pour faire fonctionner votre appareil. L'appareil, ainsi que le bloc-réseau, est conçu uniquement pour un usage en intérieur. N'utilisez qu'une prise sécurisée 220–240 V/50 Hz en guise de source électrique ! Danger de mort !

Débranchez le connecteur d'alimentation électrique après l'effort, pour le nettoyage ou l'entretien de l'appareil d'entraînement.

Vue éclatée



FRANÇAISE

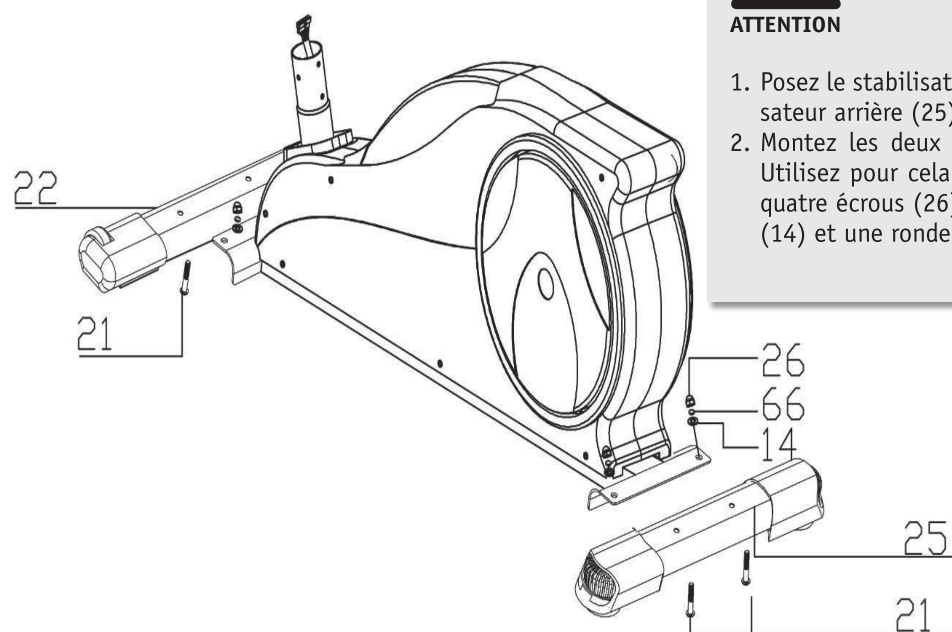
Nomenclature des pièces

N°	Description	Quantité
1	Console d'entraînement	1
2	Câble supérieur de la console d'entraînement	1
3	Guide D28	10
4	Habillage Tube de cadre avant	1
5	Tube de cadre	1
6	Rondelle d'appui M8 Ø20xØ8.2x1.2T	8
7	Vis M8*16	4
8	Capteur de pouls	1
9	Câble de capteur de pouls	1
10	Connecteur Capteur de pouls	1
11	Vis M4x25	2
12	Poignée en mousse	2
13	Guidon fixe	1
14	Vis M8	4
15	Vis M8x30	2
16	Vis M4x20	10
17	Habillage Tube de cadre arrière	1
18	Axe	1
19	Câble inférieur de la console d'entraînement	1
20	Cadre	1
21	Vis M8x70	4
22	Stabilisateur avant	1
23	Embout de stabilisateur avant	2
24	Embout de stabilisateur arrière	2
25	Stabilisateur arrière	1
26	Écrou M8	4
27	Écrou 3/8"	2
28	Rondelle d'appui M10	2
29	Rondelle d'appui	2
30	Roue d'inertie	1
31	Axe de roue d'inertie	1
32	Écrou M6	6
33	Joint Ø18xØ6.2x1.0	15
34	Écrou M6	2
35	Vis Ø6x75	1
36	Aimant	1
37	Ressort	1
38	Boulon M6x70	1
39	Mousqueton	1
40	Bride de fixation pour roue libre	1
41	Joint Ø20xØ8.2x1.2T	5
42	Vis de sécurité M8 Ø20xØ8.2x1.2T	3
43	Boulon M8x25L	1
44	Boulon M10x40	1
45	Guide Ø14x1.5Tx6L	1
46	Rondelle d'appui Ø14xØ10x1.0T	2
47	Fixation	2
48	Écrou M10	1
49	Vis M5x13	2
50	Vis de serrage	1
51	Câble de traction supérieur	1

N°	Description	Quantité
52	Vis M5x10L	8
53	Capteur	1
54	Câble de traction inférieur	1
55	Fixation	2
56	Joint C	2
57	Aimant	1
58	Poulie de courroie	1
59	Axe de pédale	1
60	Boulon M6x15	4
61	Courroie	1
62	Rondelle d'appui Ø18xØ5.2x1.0	8
63	Vis M5x17	8
64	Manivelle (G+D)	2
65	Couvercle	2
66	Rondelle-ressort M8	6
67	Rondelle d'appui Ø28xØ10.2x1.5T	2
68	Revêtement latéral	2
69	Revêtement supérieur (G+D)	2
70	Vis M4x12	14
71	Carter d'entraînement (D+G)	2
72	Vis M5x15	8
73	Capuchons de guidon	2
74	Poignée	1
75	Poignée	1
76	Vis M8x35	4
77	Rondelle-ressort Ø17xØ10.2x2.0T	2
78	Vis M10x25	2
79	Rondelle d'entretoise Ø25xØ17x0.5T	4
80	Habillage Tube de cadre avant	2
81	Habillage Tube de cadre arrière	2
82	Bras de guidon mobile (D+G)	2
83	Vis M8x25	4
84	Couvercle d'articulation (D+G)	2
85	Douille	4
86	Axe	2
87	Vis M6x15	8
88	Pédale (D+G)	2
89	Traverse carrée de pédale	2
90	Couvercle supérieur	2
91	Couvercle inférieur	2
92	Vis M8x50	2
93	Raccord	2
94	Rondelle d'appui Ø28xØ8.2x1.5T	2
95	Habillage Tube de cadre	1
96	Vis M5x25	7
97	Fiche d’alimentation	1
98	Rondelle d'appui Ø28xØ16x4.5T	2
99	Vis M5	2
100	Molette de serrage	4
101	Rondelle d'appui Ø28xØ16x1.5T	2
102	Vis M8	4

Montage

ÉTAPE 1

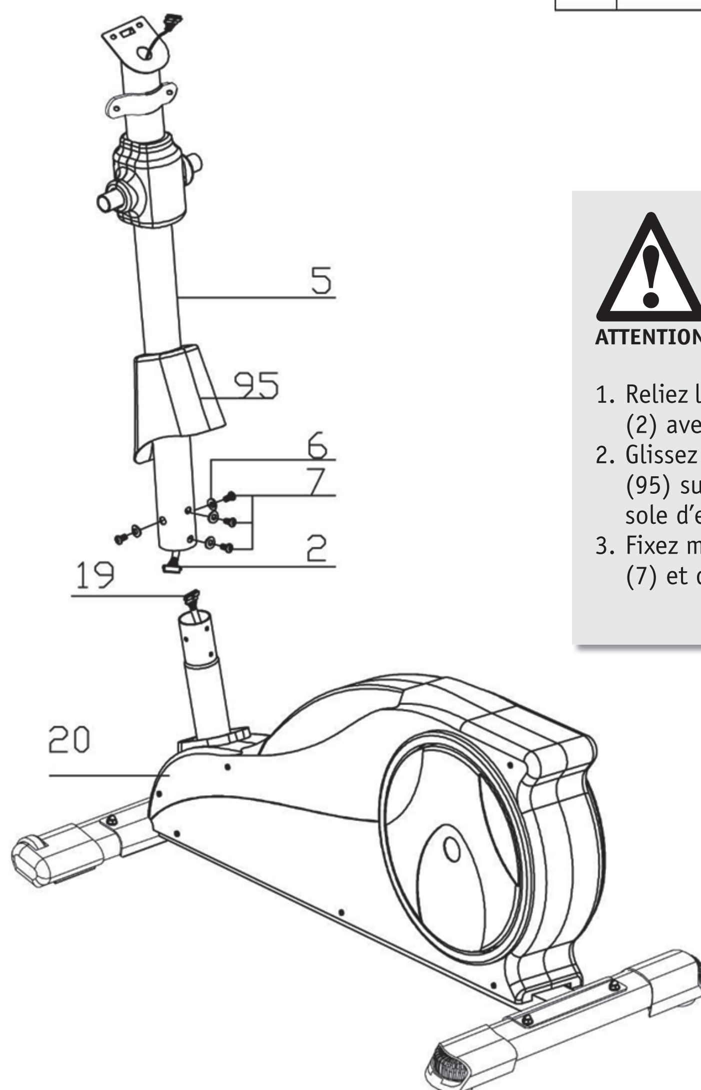




ATTENTION

1. Posez le stabilisateur avant (22), ainsi que le stabilisateur arrière (25) sur le sol, comme indiqué.
2. Montez les deux stabilisateurs sur le châssis (20). Utilisez pour cela à chaque fois quatre vis M8 (21), quatre écrous (26) avec chacun une rondelle d'appui (14) et une rondelle-ressort (66).

ÉTAPE 2





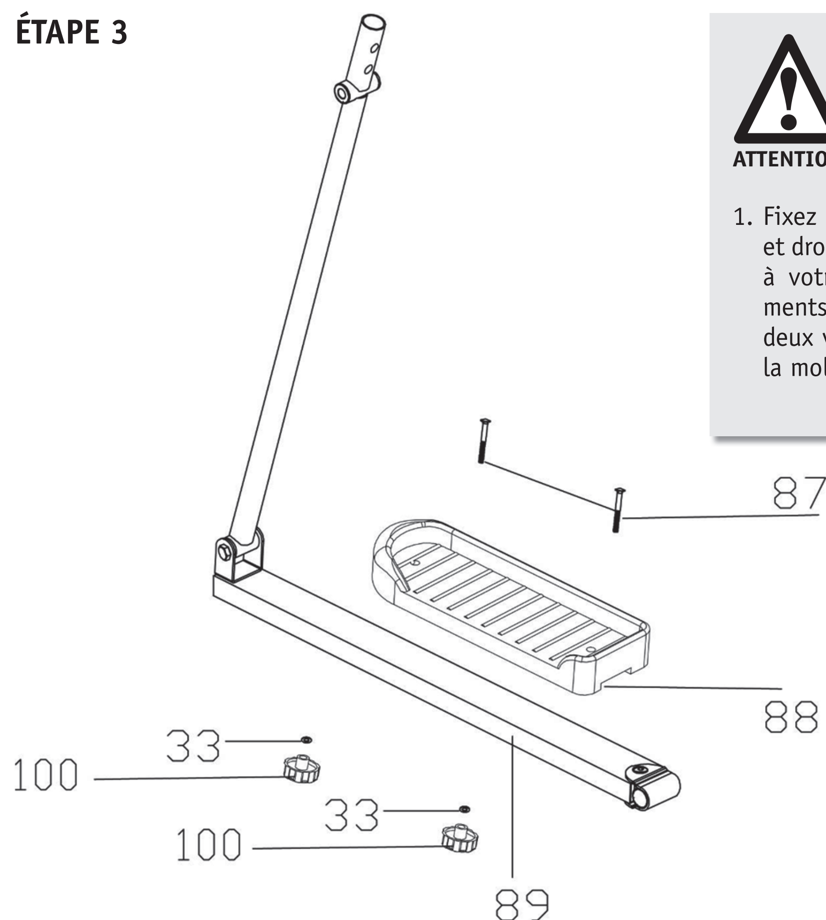
ATTENTION

1. Reliez le câble supérieur de la console d'entraînement (2) avec le câble de console d'entraînement (19).
2. Glissez ensuite le tube de cadre (5) et son habillage (95) sur le châssis. Veillez à ce que le câble de console d'entraînement ne soit pas coincé.
3. Fixez maintenant le tube de cadre avec quatre vis M8 (7) et quatre rondelles d'appui (6).

FRANÇAISE

Montage

ÉTAPE 3

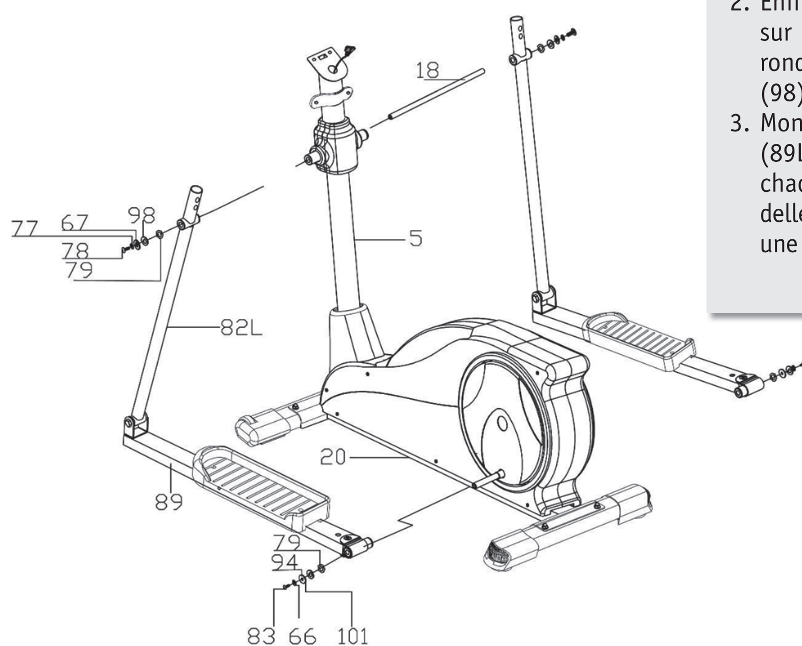




ATTENTION

1. Fixez les pédales (88) sur la traverse carrée gauche et droite de pédale (89). Une adaptation individuelle à votre taille est possible grâce à trois emplacements de montage prédéfinis. Pour cela, utilisez deux vis M6 (87) avec une rondelle (33) chacune et la molette de serrage (100).

ÉTAPE 4



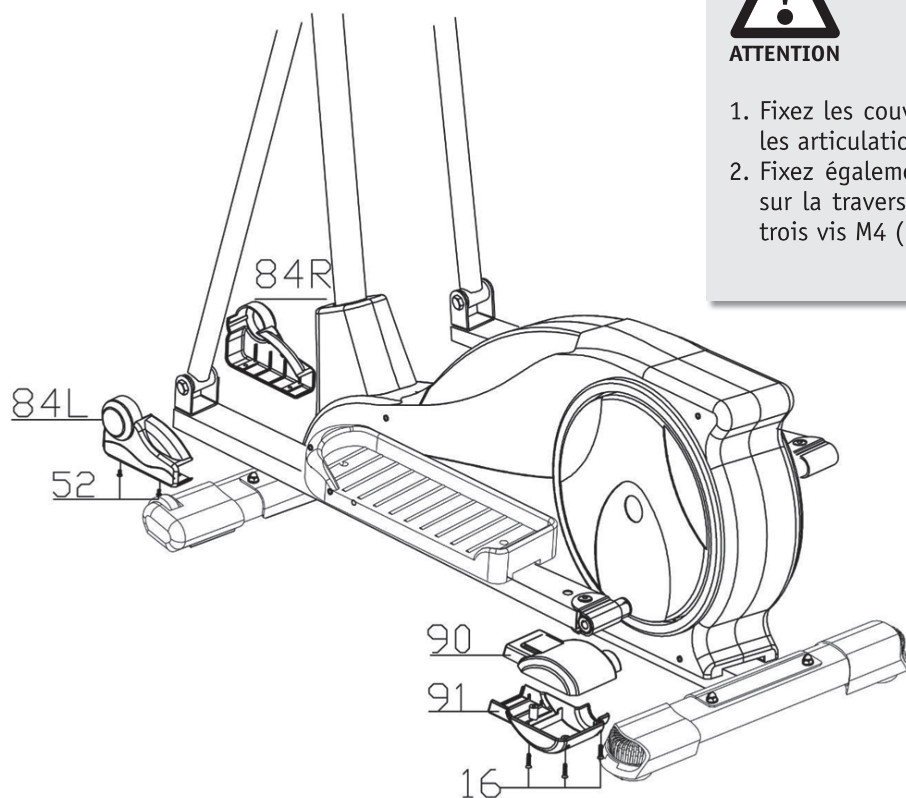


ATTENTION

1. Introduisez l'axe (18) dans le guide placé dans le tube de cadre (5).
2. Enfilez les deux bras de guidon mobile (82L et 82R) sur l'axe et fixez-les chacun avec une vis (78), une rondelle-ressort (77), une rondelle d'appui (67) et (98) et une rondelle d'entretoise (79).
3. Montez maintenant les traverses carrées de pédale (89L et 89R) à l'arrière sur le châssis (20). Utilisez à chaque fois une rondelle d'appui (94 et 101), une rondelle d'entretoise (79), une rondelle-ressort (66) et une vis M8 (83).

Montage

ÉTAPE 5

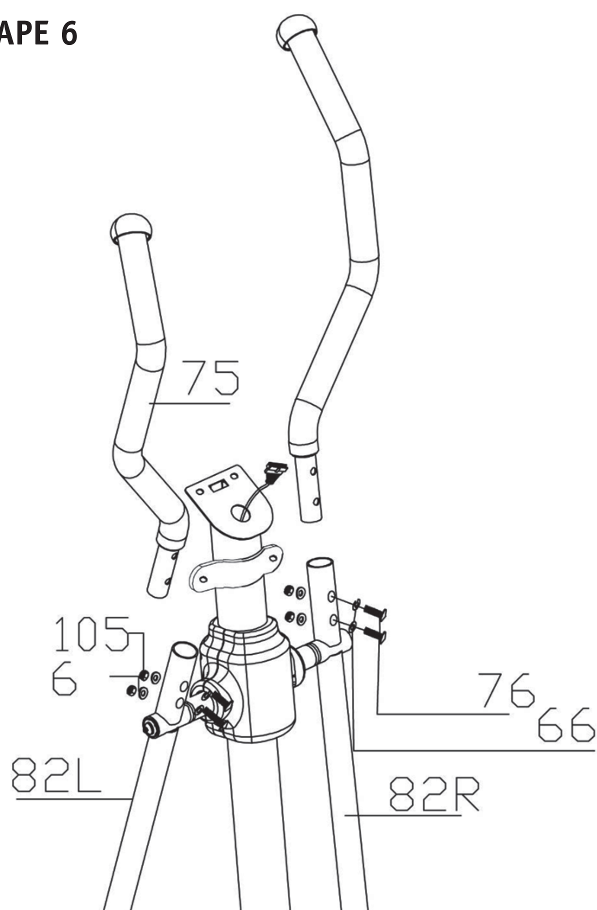



ATTENTION

1. Fixez les couvercles d'articulation (84L et 84R) sur les articulations avec une vis M5 (52) chacun.
2. Fixez également les habillages arrières (90 et 91) sur la traverse carrée de pédale. Utilisez pour cela trois vis M4 (16) pour chacun.

FRANÇAISE

ÉTAPE 6

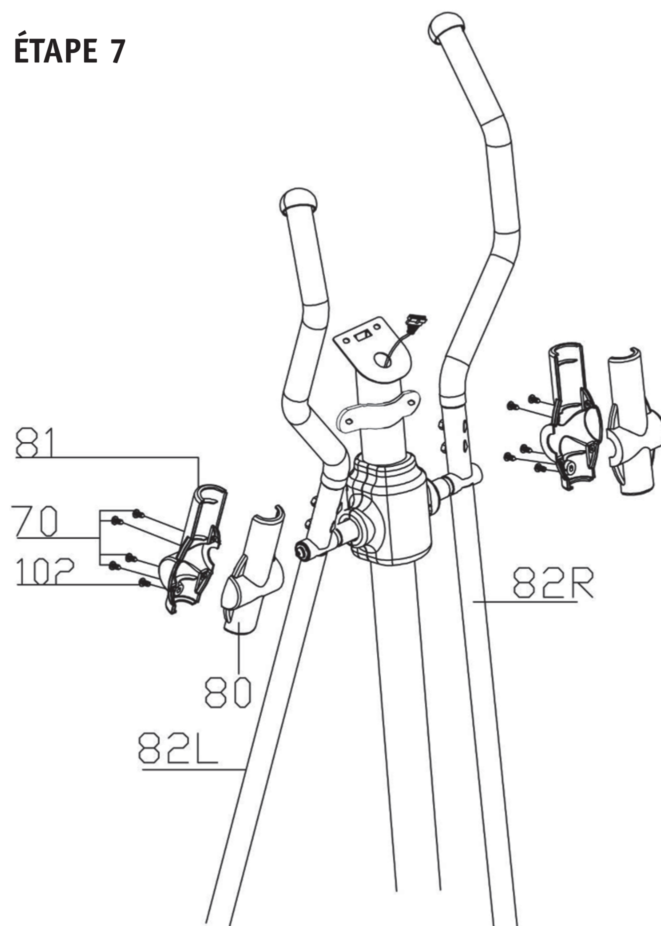



ATTENTION

1. Vissez les poignées (74 et 75) sur les bras de guidon mobile. Utilisez pour cela deux vis M8 (76) pour chaque tube, avec chacun une rondelle-ressort M8 (66), une rondelle d'appui M8 (6) et un écrou M8 (102).

Montage

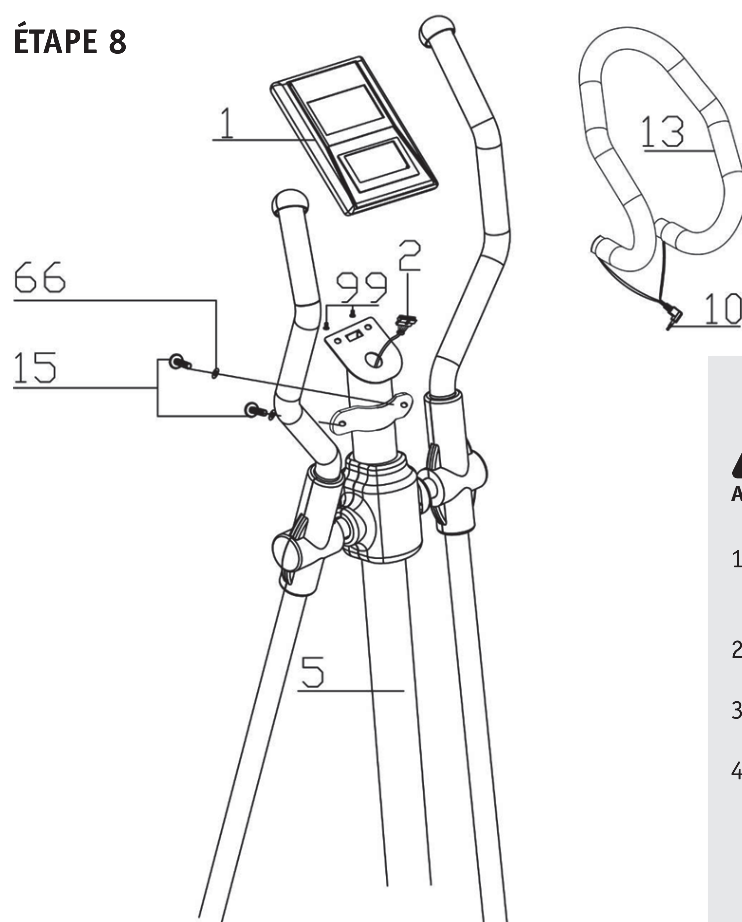
ÉTAPE 7




ATTENTION

1. Fixez maintenant les habillages pour le tube de cadre (80 et 81). Utilisez pour cela quatre vis M4 (70) pour chacun et une vis M8 (102).

ÉTAPE 8

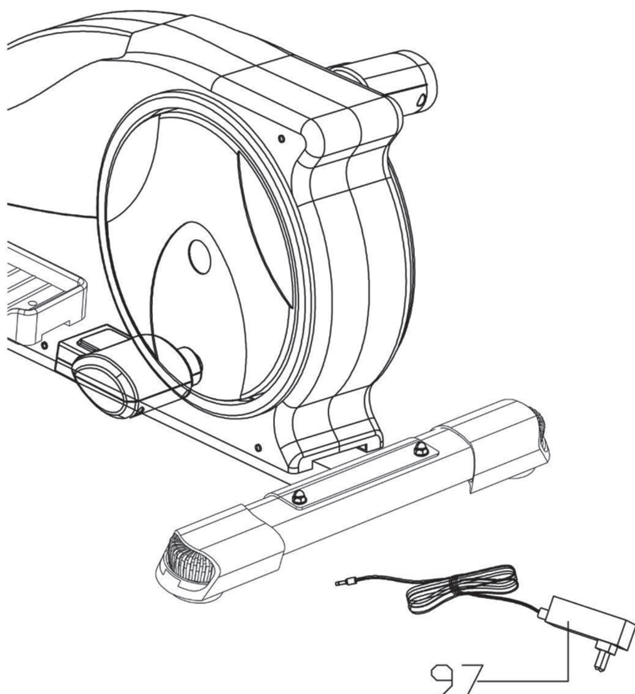



ATTENTION

1. Montez le guidon fixe (13) sur le tube de cadre. Pour cela, vous devez utiliser deux vis M8 équipées chacune d'une rondelle-ressort M8 (66).
2. Reliez la console d'entraînement (1) avec le câble supérieur de console (2).
3. Fixez la console d'entraînement avec l'aide de deux vis M5 (99).
4. Raccordez maintenant le connecteur du capteur de pouls (10) sur la face arrière de la console d'entraînement dans la prise désignée par « Puls Input ».

Montage

ÉTAPE 9





ATTENTION

1. Placez votre vélo elliptique à l'emplacement prévu.
2. Alignez ensuite l'appareil avec le dispositif de réglage en hauteur pour qu'il repose au sol de manière solide et stable.
3. Branchez le connecteur du bloc-réseau dans la prise montée à l'extrémité arrière du vélo elliptique (en bas).
4. Branchez ensuite le bloc-réseau à la prise électrique ; l'appareil est alors prêt à l'emploi.

FRANÇAISE

Guide d'entraînement

L'utilisation de votre appareil de remise en forme vous apportera de nombreux avantages. Elle améliorera votre forme physique, affinera votre musculature et, en association avec un régime hypocalorique, vous aidera également dans votre perte de poids.

CONSEILS POUR STRUCTURER VOTRE ENTRAÎNEMENT

Pour réussir un entraînement optimal, vous devez pourtant veiller à respecter certains points concernant le type et la manière (comment s'entraîner), ainsi que la structure de votre entraînement. Pour améliorer votre santé et votre condition physique, les facteurs suivants doivent être pris en compte lors de la planification de votre entraînement :

A Intensité

L'entraînement doit être conçu de telle sorte que les efforts physiques développés pendant l'entraînement soient supérieurs à des efforts normaux. Toutefois, vous ne devez pas aller jusqu'à l'essoufflement ni jusqu'à l'épuisement. Lors d'un entraînement efficace, le pouls doit se situer entre 70 % et 85 % du pouls maximum (cf. également le chapitre « Phase d'entraînement »).
Pendant les premières semaines d'entraînement, le pouls doit se situer à env. 70 % du pouls maximum ; il doit monter peu à peu jusqu'à 85 % du pouls maximum au cours des semaines et des mois qui suivent. Les efforts d'entraînement peuvent être augmentés p. ex. avec l'allongement de la durée de l'entraînement ou le passage à un niveau d'effort supérieur, en fonction de l'amélioration de la condition physique. Les moyens d'aide suivants vous permettent de contrôler la fréquence de votre pouls :

a) Vous pouvez vous-même prendre votre pouls de manière conventionnelle (p. ex. au poignet) et compter les pulsations par minute → Mesure de la fréquence du pouls de manière conventionnelle.
b) Vous pouvez contrôler votre pouls au moyen des surfaces de contact montées sur les poignées de guidon.
c) Vous pouvez également contrôler la fréquence de votre pouls avec des appareils spécifiques et calibrés de mesure du pouls.

La mesure du pouls par capteur sert uniquement d'orientation car les mouvements, les frottements, la sueur, etc. peuvent indiquer des valeurs différentes de celles du pouls effectif. Chez certaines personnes, la modification de la résistance de la peau due aux pulsations du pouls est si faible que le résultat ne suffit pas pour une mesure précise du pouls.

B Fréquence

Les experts recommandent entre 3 et 5 séances d'entraînement par semaine, en fonction de l'objectif à atteindre. L'entraînement doit être accompagné d'une alimentation saine et équilibrée. Un adulte moyen a besoin d'au moins 3 séances d'entraînement par semaine pour obtenir une modification de son poids ou une amélioration de sa condition physique ou de 2 séances par semaine pour conserver son état actuel.

C Motivation

La régularité est un aspect très important pour le succès d'un programme d'entraînement. La préparation mentale, ainsi qu'un horaire et un emplacement fixe par séance d'entraînement contribuent au succès. Il est recommandé de toujours garder son objectif personnel en vue et, si possible, de s'entraîner uniquement lorsqu'on est de bonne humeur. Entraînez-vous de manière continue pour progresser de jour en jour et de vous rapprocher ainsi de votre objectif.

D Organisation des séances d'entraînement

Chaque séance d'entraînement doit être structurée en trois phases :

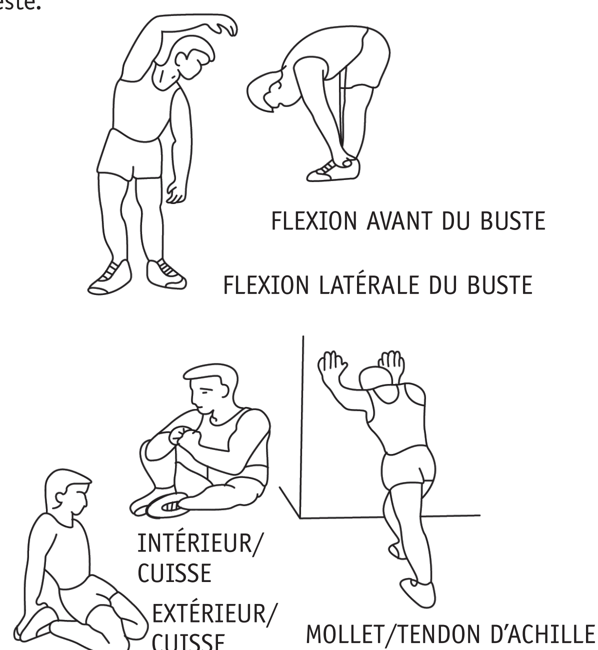
a) Phase d'échauffement

b) Phase d'entraînement

c) Phase de refroidissement

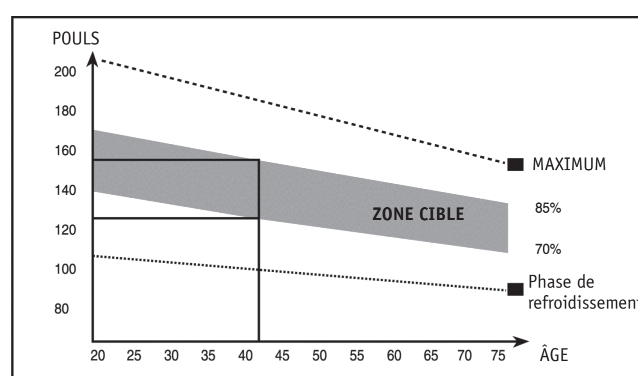
1. Phase d'échauffement

Cette phase entraîne une bonne irrigation sanguine de tout le corps et facilite le fonctionnement correct des muscles. De même, elle réduit le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est de ce fait recommandé d'effectuer quelques exercices d'étirement (cf. ill.) avant chaque entraînement. Chaque exercice doit durer env. 30 secondes. Évitez ici les mouvements brusques et ne sollicitez pas les muscles. Cessez l'étirement dès que la douleur se manifeste.



2. Phase d'entraînement

Lors de l'entraînement, veillez à maintenir un rythme régulier et constant. Pour un entraînement optimal, le niveau d'effort doit être choisi de manière à ce que votre pouls atteigne env. 70 à 85 % du pouls maximum (zone cible). Vous pouvez lire sur le graphique la zone cible qui correspond à votre situation :



La phase d'entraînement doit durer au moins 12 minutes. Il est habituel de commencer avec une durée d'entraînement d'env. 15 à 20 minutes.
Si vous avez atteint un niveau de forme physique supérieur au bout de quelque temps, vous pouvez alors vous entraîner plus longtemps et à des doses plus importantes.

Veillez à votre posture pendant l'entraînement :

- Buste maintenu aussi droit que possible
- Regard dirigé vers l'avant
- Les mouvements doivent provenir le plus possible des jambes
- Ne pas s'entraîner sans les mains ! – Les bras servent à stabiliser le corps.
- Levez légèrement les talons pendant l'entraînement, comme pour une foulée de ski de fond
- Changez souvent la position des mains sur les poignées

3. Phase de refroidissement

Cette phase sert à détendre les muscles et à calmer le système cardiovasculaire. Réduisez pour cela p. ex. votre vitesse pendant env. 5 minutes. Répétez ensuite les exercices d'étirement décrits à la phase 1. Veillez, pendant cette phase également, à ne pas effectuer de mouvements brusques et à ne pas solliciter votre musculature.

E Musculation

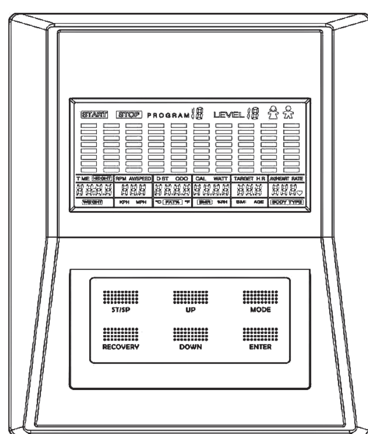
Vous devez sélectionner un niveau d'effort supérieur pour développer votre musculation avec l'appareil de remise en forme. Selon les circonstances, vous constaterez que votre forme physique ne vous permettra pas de tenir le programme d'entraînement sur toute sa durée.

Dans ce cas, modifiez alors votre plan d'entraînement comme suit :
Eentraînez-vous comme d'habitude pendant la phase d'échauffement et celle de refroidissement. Toutefois, à la fin de la phase d'exercice, augmentez le niveau d'effort pour solliciter encore plus vos jambes. Si toutefois vous dépassez alors la zone cible de pouls, vous devez impérativement réduire votre rythme !

F Perte de poids

Pour que votre corps puisse travailler correctement, il a besoin de « combustible », comme un moteur. Les muscles sont alimentés en oxygène par l'intermédiaire du système cardiovasculaire. Cet oxygène est utilisé d'une part pour l'alimentation des muscles en énergie, d'autre part pour brûler les hydrates de carbone et les graisses. En raison de leur composition chimique, les graisses corporelles ne peuvent être transformées en énergie que lorsque vous effectuez un entraînement aérobie, c'est-à-dire lorsque les muscles disposent d'une quantité suffisante d'oxygène pendant l'entraînement. Lors de l'entraînement anaérobie (« être essoufflé »), le corps subit un déficit en oxygène, ce qui empêche toute désintégration des graisses. Dans la plage de 50 à 80 % du pouls maximum (pouls maximum = 220 - Âge), le corps dispose encore de suffisamment d'oxygène ; il est ainsi en mesure d'obtenir les meilleurs résultats en matière de combustion des graisses. La combustion des graisses sera augmentée en augmentant la fréquence et la longueur d'un tel d'entraînement aérobie.

Utilisation



FONCTIONS DES TOUCHES

START/STOP : (ST/SP)
Cette touche vous permet de démarrer et de terminer l'entraînement ou de démarrer l'analyse du taux de graisses corporelles. Si la touche START/STOP est actionnée pendant env. 3 secondes, toutes les valeurs réglées seront remises à zéro.

UP/DOWN :
Les touches UP/DOWN vous permettent de choisir entre différents programmes et différentes valeurs. En outre, elles permettent d'augmenter ou de diminuer le niveau d'effort pendant l'entraînement.

ENTER :
Cette touche vous permet de confirmer les programmes ou valeurs (p. ex. valeurs d'objectif, données personnelles, etc.) sélectionnés.

RECOVERY :
Cette touche vous permet de démarrer la mesure de la récupération cardiaque. Pour de plus amples informations, consultez le chapitre « Forme physique ».

MODE :
La touche MODE vous permet de consulter différentes informations affichées (p. ex. calories brûlées, puissance en watts, etc.).

AFFICHAGE DES INFORMATIONS

1. SPEED (Vitesse)
   La console d'entraînement affiche la vitesse actuelle. (de 0,0 à 99,9 km/h). Sur certains modèles, le nombre de tours de pédale/min est également affiché en alternance. (« RPM »)

2. TIME (Durée)
   La console d'entraînement vous indique la durée actuelle de l'entraînement (de 5 à 99:00 min maximum). En cas de saisie d'une durée définie, le système démarrera un compte à rebours (countdown) et un signal sonore sera émis lorsque cette durée sera écoulée (0:00). (Durée prédéfinie maximum possible : jusqu'à 99 minutes)

3. DISTANCE (Distance)
   La console d'entraînement affiche la distance parcourue (999,9 km max). En cas de saisie d'une distance précise, le système démarrera un compte à rebours (countdown) et un signal sonore sera émis lorsque cette distance sera parcourue (0,00). (Distance prédéfinie maximum possible : jusqu'à 999,9 km)

4. ODO (Distance totale) :
   Indique la distance totale parcourue. (de 0,0 à 999,9 km/miles).

5. CALORIES (Calories)
   La console d'entraînement affiche les calories brûlées pendant l'entraînement (9 995 cal. max). Lors de la définition d'une quantité précise de calories, vous pouvez choisir par palier de 5 entre 5 et 9 995 kcal max. Dans ce cas, l'affichage compte à rebours (countdown) jusqu'à zéro. L'entraînement est alors terminé et un signal sonore retentit.

6. WATT
   L'écran indique la puissance actuelle développée.

7. HEART RATE (Pouls/Fréquence cardiaque)
   L'affichage PULSE vous indique la fréquence actuelle de votre pouls en pulsations cardiaques par minute. L'affichage ne peut indiquer de valeurs correctes que si vous appliquez correctement les paumes de vos mains sur les deux capteurs du guidon. Dans certaines circonstances, 2 minutes peuvent s'écouler avant que le pouls soit affiché.

8. TARGET .H. R. : (pouls cible)
   Vous pouvez définir ici la fréquence de pouls cible souhaitée.

9. PROGRAM :
   Cet ergomètre vous propose 24 programmes différents.

10. RPM (Umdrehung pro Minute)
   Le nombre de rotations par minute de la roue d'inertie est alors affiché.

11. LEVEL (Niveau d'effort)
   Chaque programme comprend 16 niveaux d'effort. L'écran à cristaux liquides affiche 10 colonnes (traits horizontaux) et 8 barres (verticales). 1 barre correspond à 2 niveaux d'effort et une colonne à 1 minute d'entraînement. Ces valeurs peuvent toutefois varier en fonction du programme sélectionné. Lors de la saisie de la durée définie, la console d'entraînement divise automatiquement cette durée par le nombre maximum de colonnes existantes (Exemple : Durée définie = 30 minutes, 30:10 [Nombre des colonnes] = 3 min/trait.). Lorsque les 10 colonnes sont allumées, la durée d'entraînement est terminée.
   Les touches UP/DOWN vous permettent d'accroître ou de diminuer le niveau d'effort même pendant l'entraînement. Ceci n'est toutefois pas possible pour les programmes qui règlent automatiquement les niveaux d'effort (p. ex. WATT ou les programmes à pouls cible).

PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

Paramètres de formation sont des objectifs que chaque fois que vous sélectionnez le programme de formation. Les paramètres suivants de formation sont disponibles :

TIME (Durée)

DISTANCE (Distance)

CALORIES (Calories)

AGE (Âge)

WATT (Watt)

TARGET HEART RATE (Pouls cible THR)

Sélectionnez tout d'abord l'un des programmes d'entraînement souhaités à partir de :

Manuel	(P1)
Programmes Profil	(P2-P13)
Programmes Watt	(P14)
Programmes Pouls cible	(THR)
Programmes pilotés par pouls cible	(55%–85%)
Analyse du taux de graisses corporelles	(FAT)
Programmes Utilisateur	(U1–U4)

Ensuite, vous pouvez sélectionner ou combiner plusieurs paramètres d'entraînement.

Pour certains programmes, certains paramètres ne peuvent pas être réglés. Par exemple, la durée et la distance ne peuvent pas être prédéfinies simultanément.

Actionnez ENTER dès que vous avez sélectionné un programme. Utilisez ensuite les touches UP/DOWN pour sélectionner le paramètre ou la valeur et confirmez à chaque fois avec la touche ENTER. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Le programme sera stoppé dès que le premier paramètre sera atteint. Si vous avez défini plusieurs paramètres, vous pouvez alors, avec la touche START/STOP, poursuivre l'entraînement jusqu'à ce que le prochain paramètre soit atteint.

Aperçu des paramètres d'entraînement

Paramètre	Plage de réglage	Valeur standard	Palier	Remarque
Time/Durée	0:00~99:00	00:00	± 1:00	
Distance	0.00~99.0	0.00	± 1.0	
Calories	0~9995	0	± 5	
Watt	45~250	100	± 5	Cette valeur ne peut être définie que dans un programme Watt.
Age/Âge	10~99	30	± 1	
TARGET HEART RATE/Pouls cible	60~220	90	± 1	

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Après la mise en marche, vous pouvez sélectionner le programme d'entraînement voulu par l'intermédiaire des touches UP/DOWN. Pour confirmer, actionnez la touche ENTER.

Vous disposez des programmes d'entraînement suivants :

Manuel	(P1)
Programmes Profil	(P2–P13)
Programmes Watt	(P14)
Analyse du taux de graisses corporelles	(FAT)
Programmes Pouls cible	(THR)
ZProgrammes pilotés par pouls cible	(55%–85%)
Programmes Utilisateur	(U1–U4)

A Manuel (P1)

Sélectionnez le programme MANUEL avec les touches UP/DOWN et confirmez votre sélection avec la touche ENTER. Le premier paramètre TIME (Durée) commencera à clignoter en bas à gauche de l'écran. Sélectionner la valeur souhaitée ou d'autres paramètres supplémentaires avec l'aide des touches UP/DOWN, ainsi que de la touche ENTER. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.



REMARQUE

Notez que lors de l'entrée de la DURÉE PRÉDÉFINIE, tous les paramètres ne peuvent pas être réglés simultanément.



REMARQUE

Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez réglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

B Programmes Profil (P2~P13)

Vous pouvez choisir entre 12 programmes Profi l, avec différents profils d'effort :

Programme 2	–	Vagues	–	Niveau 6
Programme 3	–	Vallée	–	Niveau 10
Programme 4	–	Brûler les graisses	–	Niveau 2
Programme 5	–	Rampe	–	Niveau 2
Programme 6	–	Escalier	–	Niveau 4
Programme 7	–	Obstacle	–	Niveau 4
Programme 8	–	Intervalle	–	Niveau 6
Programme 9	–	Plateau	–	Niveau 4
Programme 10	–	Montée	–	Niveau 4
Programme 11	–	Tous-terrains	–	Niveau 6
Programme 12	–	Colline	–	Niveau 6
Programme 13	–	Haie	–	Niveau 4

Sélectionnez le programme Profi I souhaité (P2-P13) avec les touches UP/DOWN et confirmez votre sélection avec la touche ENTER. Le premier paramètre TIME (Durée) commencera à clignoter en bas à gauche de l'écran. Sélectionner la valeur souhaitée ou d'autres paramètres supplémentaires à l'aide des touches UP/DOWN, ainsi que de la touche ENTER. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.



REMARQUE

Notez que lors de l'entrée de la DURÉE PRÉDÉFINIE, tous les paramètres ne peuvent pas être réglés simultanément.



REMARQUE

Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez réglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

En cas de besoin, vous pouvez également accroître ou diminuer les niveaux d'effort pendant l'entraînement avec les touches UP/DOWN.

FRANÇAISE

C Programmes Watt (P14)

Dans ce programme, la console d'entraînement sélectionne automatiquement le niveau de résistance à l'effort en fonction de la vitesse et de la valeur en watt sélectionnée. Sélectionnez le programme Watt (P14) avec les touches UP/DOWN et confirmez votre sélection avec la touche ENTER. Le premier paramètre TIME (Durée) commencera à clignoter en bas à gauche de l'écran. Sélectionner la valeur souhaitée ou d'autres paramètres supplémentaires avec l'aide des touches UP/DOWN, ainsi que de la touche ENTER. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.

i **REMARQUE**

Notez que lors de l'entrée de la DURÉE PRÉDÉFINIE, tous les paramètres ne peuvent pas être réglés simultanément.

i **REMARQUE**

Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez réglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

D Analyse du taux de graisses corp orelles (FAT)

Veuillez noter que l'analyse du taux de graisses corporelles n'est pas indiquée pour tout le monde. Elle ne convient pas aux enfants de moins de 7 ans, aux personnes souffrants de maladies cardiaques, aux femmes enceintes ni aux personnes sous traitement médical pour affections cardiovasculaires.

La console d'entraînement peut afficher des valeurs erronées pour les personnes appartenant aux groupes suivants :

- Adultes de plus de 70 ans
- Patients dialysés
- Personnes souffrant d'œdèmes
- Adeptes de la musculation (bodybuilder), athlètes professionnels, personnes pratiquant intensivement un sport
- Personnes présentant une fréquence cardiaque de repos de 60 ou inférieure

Avant l'analyse du taux de graisses corporelles, consultez votre médecin car il sera en mesure, grâce à une consultation individuelle, de vous recommander ou de vous déconseiller une telle analyse.

Pour que l'analyse du taux de graisses corporelles puisse indiquer des valeurs correctes, vous devez tout d'abord saisir quelques données personnelles.

Actionnez la touche MEASURE pour saisir les valeurs correctes avec la touche SET. Confirmez à chaque fois avec la touche MODE.

Actionnez la touche MEASURE pour démarrer l'analyse du taux de graisses corporelles. L'analyse démarre automatiquement après la saisie de vos données personnelles (cf. le chapitre « Préréglages »).

Pour la mesure, entourez les capteurs entièrement avec les mains et maintenez cette position pendant env. 15 secondes.

Pour que le résultat soit le plus correct possible, observez les conseils suivants :

- Restez immobile pendant la mesure !
- Veillez à maintenir un contact suffisant entre les doigts et les électrodes.
- Les bras doivent être tendus (coudes non pliés).
- Maintenez les bras ni trop haut ni trop bas devant le corps.

i **REMARQUE**

Si vous souhaitez que votre pouls soit affiché pendant l'entraînement, vous n'avez pas besoin de tenir compte des points et remarques listés ci-dessous. Il vous suffit simplement de poser les paumes de vos mains sur les capteurs.

Le résultat de la mesure sera affiché au bout d'env. 15 secondes. Vous pouvez consultez des informations relatives à votre taux de graisses corporelles et la valeur BMI. Les tableaux suivants vous fournissent des indications vous permettant d'évaluer correctement les valeurs. Songez toutefois que les valeurs mesurées ne sont données qu'à titre indicatif pour vous aider à sélectionner le type d'entraînement le plus utile possible et à déterminer votre forme physique actuelle. Les valeurs de mesure doivent être utilisées uniquement aux fins d'entraînement et ne présentent aucune valeur médicale.

Taux de graisses corporelles

Cette valeur indique la proportion de tissus graisseux dans votre poids total (taux de graisses corporelles en %).

Âge	Femmes		
(années)	bon	moyen	mauvais
< 20	17–22 %	22–27 %	> 27 %
20–29	18–23 %	23–28 %	> 28 %
30–39	19–24 %	24–29 %	> 29 %
40–50	20–25 %	25–30 %	> 30 %
> 50	21–26 %	26–31 %	> 31 %

Âge	Hommes		
(années)	bon	moyen	mauvais
< 20	12–17 %	17–22 %	> 22 %
20–29	13–18 %	18–23 %	> 23 %
30–39	14–19 %	19–24 %	> 24 %
40–50	15–20 %	20–25 %	> 25 %
> 50	16–21 %	21–26 %	> 26 %

BMR (Basal Metabolism Ratio)

La valeur BMR indiquée par la console d’entraînement vous indique la quantité de kilocalories (kcal) dont votre corps aurait besoin chaque jour sans la moindre activité (donc en position de repos).

BMI (Body Mass Index)

Le BMI rapporte le poids du corps à la surface du corps, calculée sur la base du carré de la taille de la personne. Le BMI n’est qu’une valeur indicative grossière, car il ne tient compte ni de la stature, ni du sexe, ni de la constitution individuelle de l’individu en matière de répartition des masses musculaires et graisseuses.

La valeur de BMI « souhaitable » dépend de l’âge :

Âge	Valeur BMI
<24 ans :	19–24
25-34 ans :	20–25
35-44 ans :	21–26
45-54 ans :	22–27
55-64 ans :	23–28
>64 ans :	24–29

Si vous dépasser ces valeurs ou que vous restez en-dessous, cela indique une surcharge ou un déficit pondéral.

Type corporel

Il existe 9 types corporels qui sont définis en fonction du taux de graisses corporelles calculé (%).

Affichage	Type corporel	Taux de graisses corporelles
1	ultrasportif/maigre	de 5 à 9 % env.
2	idéal-sportif	de 10 à 14 % env.
3	mince	de 15 à 19 % env.
4	sportif	de 20 à 24 % env.
5	moyen	de 25 à 29 % env.
6	surcharge pondérale	de 30 à 34 % env.
7	Taux de graisses corporelles élevé	de 35 à 39 % env.
8	Taux de graisses corporelles très élevé	de 40 à 44 % env.
9	Taux de graisses corporelles extrêmement élevé	de 45 à 50 % env.

FRANÇAISE

E Programme Pouls cible (THR)



Veillez toujours à vous entraîner avec le niveau de pouls adapté à votre situation. Consultez le chapitre REMARQUES et le chapitre PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT. Risques pour la santé !

Dans ce programme, dès que le pouls tombe en-dessous ou dépasse la fréquence cardiaque préréglée (+/- 5), la console d'entraînement adapte automatiquement le niveau d'effort (toutes les 20 secondes). Les niveaux d'effort seront augmentés ou réduits pendant l'entraînement en fonction de votre pouls.
Sélectionnez le programme de pouls cible (THR) avec les touches UP/DOWN et confirmez votre sélection avec la touche ENTER. Le premier paramètre TIME (Durée) commencera à clignoter en bas à gauche de l'écran. Sélectionner la valeur souhaitée ou d'autres paramètres supplémentaires avec l'aide des touches UP/DOWN, ainsi que de la touche ENTER. Actionnez ensuite la touche START/STOP (ST/SP) pour démarrer l'entraînement.

i REMARQUE

Notez que lors de l'entrée de la DURÉE PRÉDÉFINIE, tous les paramètres ne peuvent pas être réglés simultanément.

i REMARQUE

Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez réglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

F Programme piloté par pouls cible (55 %–85 %)



Veillez toujours à vous entraîner avec le niveau de pouls adapté à votre situation. Consultez le chapitre REMARQUES et le chapitre PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT. Risques pour la santé !

Il existe 4 sélections possibles du pouls cible :

Pouls cible 55 %	=	55 %	de	(220–Âge)
Pouls cible 65 %	=	65 %	de	(220–Âge)
Pouls cible 75 %	=	75 %	de	(220–Âge)
Pouls cible 85 %	=	85 %	de	(220–Âge)

Dans ce programme, dès que le pouls tombe en-dessous ou dépasse le pouls cible préréglé (+/- 5), la console d'entraînement adapte automatiquement le niveau d'effort (toutes les 20 secondes). Les niveaux d'effort seront augmentés ou réduits pendant l'entraînement en fonction de votre pouls.
Sélectionnez le programme piloté par fréquence cardiaque (55 %–85 %) avec les touches UP/DOWN et confirmez votre sélection avec la touche ENTER. Le premier paramètre TIME (Durée) commencera à clignoter en bas à gauche de l'écran. Sélectionner la valeur souhaitée ou d'autres paramètres supplémentaires avec l'aide des touches UP/DOWN, ainsi que de la touche ENTER. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.

i REMARQUE

Notez que lors de l'entrée de la DURÉE PRÉDÉFINIE, tous les paramètres ne peuvent pas être réglés simultanément.

i REMARQUE

Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez réglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

G Programmes Utilisateur (U1–U4)

Ce programme vous permet d’élaborer jusqu’à 4 programmes Profi l individuels adaptés à vos besoins. Les niveaux et les séquences d’effort peuvent ici être choisis librement. Après la saisie, le programme sera enregistré et sera disponible aussi lors du prochain entraînement.

Sélectionnez le programme Utilisateur avec les touches UP/DOWN et confirmez votre sélection avec la touche ENTER. Le premier paramètre TIME (Durée) commencera à clignoter en bas à gauche de l’écran. Sélectionner alors maintenant la valeur souhaitée ou d’autres paramètres supplémentaires avec l’aide des touches UP/DOWN, ainsi que de la touche ENTER.

La première colonne s’allume après le réglage du paramètre choisi. Définissez alors avec les touches UP/DOWN le niveau d’effort souhaité et confirmez votre sélection avec ENTER pour passer à la colonne suivante. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l’entraînement.



REMARQUE

Notez que lors de l’entrée de la DURÉE PRÉDÉFINIE, tous les paramètres ne peuvent pas être réglés simultanément.



REMARQUE

Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d’entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez réglé d’autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d’entraînement en actionnant la touche START/STOP.

H Test de forme physique (RECOVERY)

La mesure de votre récupération cardiaque est un indicateur de votre forme physique et sportive. Plus votre fréquence cardiaque retrouve rapidement son niveau normal après l’entraînement (taux de récupération cardiaque), plus vous êtes « en forme ».

Directement à l’issue de votre entraînement, actionnez la touche RECOVERY pour démarrer le test de forme physique. Posez ensuite les deux mains sur les capteurs de pouls. Au bout de 60 secondes environ, la console d’entraînement affiche le taux de récupération cardiaque mesuré (1,0 = très bon et 6,0 = insuffisant).

Il est recommandé d’améliorer son taux de récupération cardiaque à 1,0 grâce à un entraînement continu.

Pour revenir à la sélection de programmes d’entraînement, actionnez une nouvelle fois la touche RECOVERY.

Entretien/Maintenance

Nous recommandons de contrôler régulièrement, soit toutes les 2 à 4 semaines environ ou bien en fonction de la fréquence d'utilisation, tous les éléments de l'appareil qui présentent un risque de desserrage (vis, écrous et simil.). Pour le nettoyage et l'entretien, utilisez un chiffon doux, éventuellement légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de produits nettoyants agressifs. Veillez à ce qu'aucun liquide n'entre en contact avec la console d'entraînement et l'intérieur de l'appareil, car ces derniers pourraient entraîner des dysfonctionnement importants. Des résidus d'usure de la courroie d'entraînement peuvent apparaître à la partie inférieure de l'appareil. Ceci est tout à fait normal.

Caractéristiques techniques

Dimensions :	128 cm (L) x 61 cm (B) x 159 cm (H) env.	Charge max. :	130 kg
Poids :	41 kg env.	Volants :	8 kg
Classe :	HA	Résistance de pédalage :	à 16 niveaux, pilotée par ordinateur

Élimination

Éliminer l'appareil de remise en forme



En fin de vie, l'appareil de remise en forme ne doit pas être éliminé avec les déchets domestiques normaux. Il doit au contraire être ramené à un point de collecte dédié au recyclage des appareils électriques et électroniques.

Recyclage de l'emballage



Le matériel d'emballage est en partie recyclable. Éliminez l'emballage de manière écocompatible et ramenez-le à un point de collecte de déchets. L'élimination doit se faire à un point de collecte public. Demandez à votre commune/administration communale où se trouve le point de collecte compétent.

Déclaration de conformité CE



Index-01

Société : **Prophete GmbH u. Co.KG**
Adresse : **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marque : **Rex**

Désignation : **Las Vegas**

Modèle : **CX-200 vélo elliptique**
CX-200E Vélo elliptique
BX-200 Vélo
BX-200E Ergomètre

Nous déclarons que le produit désigné satisfait aux exigences desnormes européennes suivantes :

2004/108/EG **Directive européenne CEM**

Directive du Parlement et du Conseil européens du 15.12.2004

2006/95/EG **Directive européenne sur les basses tensions**

Directive du Parlement et du Conseil européens du 12.12.2006

La conformité du produit avec les directives a été démontrée par le respect plein et entier des normes harmonisées et non harmonisées suivantes :

EN 55014	Compatibilité électromagnétique, Exigences
EN 60335	Sécurité des appareils électriques destinés à un usage domestique
EN 61000-6-1	Compatibilité électromagnétique, Norme générique
EN 61000-6-3	Compatibilité électromagnétique, Norme générique
EN 61000-6-6	Compatibilité électromagnétique, Norme générique

Andre Fuchs
Direction technique
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Responsable Conformité CE
Prophete GmbH & Co. KG

Établi à Rheda-Wiedenbrück, le 29.03.2012

Cette déclaration certifie la conformité avec les directives européennes citées ci-dessus mais n'apporte aucune garantie dans le sens de la législation allemande sur la responsabilité vis-à-vis du produit.

FRANÇAISE

Garantie

1. Vous ne pouvez présenter vos droits à prestations de garantie que pendant un délai de 2 ans maximum, à compter de la date de l'achat. Nos prestations de garantie se limitent à l'élimination des vices de matériau et de fabrication ou au remplacement de l'appareil. Nous nous acquitterons de nos engagements de garantie - à notre choix - par la remise en état de l'appareil. Notre garantie est gratuite pour vous.

   L'analyse de la défaillance et des causes sera toujours faite par notre service après-vente et englobe :

   - Les livraisons de pièces de rechange pour les travaux de réparation effectuées dans le cadre de la garantie
   - La réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse

(Les pièces remplacées redeviennent notre propriété.)

2. En cas de prétentions justifiées à la garantie, les coûts d'expédition et les coûts de démontage et de montage sont à notre charge. Les prétentions à prestations de garantie doivent être démontrées par présentation du justificatif d'achat.
3. L'acheteur s'engage à ne pas affecter le véhicule acheté à un usage autre que celui qui est prévu dans le manuel de l'utilisateur.
4. La garantie est annulée si l'appareil a été modifié par des tiers ou par le montage de pièces de fournisseurs tiers, ou bien si les défauts survenus présentent un lien de cause à effet avec cette modification. Le droit à prestations de garantie est également annulé en cas de non-respect des prescriptions relatives à l'utilisation de l'appareil.
5. Sont exclus de la garantie :
   - Les consommables non liés à des travaux de réparation suite à des défaillances reconnues.
   - Toutes opérations de maintenance ou autre travaux résultant de l'usure, d'un accident ou de conditions d'utilisation ou d'une conduite ne respectant pas les prescriptions du fabricant.
   - Tous les phénomènes tels que bruits, vibrations, usure, etc. qui ne gênent pas les caractéristiques fondamentales de l'appareil.
   - Les dégâts imputables :
     – au montage de pièces provenant de fournisseurs tiers ou aux tentatives de l'utilisateur de réparer lui-même les dégâts.
     – à la non-utilisation de pièces détachées d'origine.
     – aux dommages provoqués par le défaut d'entretien, l'utilisation de produits d'entretien inappropriés, etc.
   - Les pièces soumises à l'usure, l'abrasion ou à la consommation (sauf les vices de matériau ou de fabrication indiscutables), p. ex. : – Palier – Moyen d'éclairage – Autocollant – Courroie – Piles, etc.
   - Les coûts relevant des opérations de maintenance, de vérification et de nettoyage.
6. Le droit à prestations de garantie autorise uniquement le client à réclamer l'élimination du défaut. Les droits à rendre la marchandise ou à la réduction du prix d'achat vaudront seulement après l'échec des tentatives de réparation.
7. La vérification et la décision concernant un droit à prestations de garantie relèvent uniquement du fabricant.
8. La réparation d'un dommage direct ou indirect n'est pas garantie.
9. Les prétentions à prestations de garantie ne seront prises en compte que lorsqu'elles auront été présentées à la société SI-Zweirad-Service GmbH immédiatement après constatation des défauts.
10. La période de garantie ne sera ni renouvelée ni prolongée par la fourniture d'une prestation de garantie. La réclamation de droits à prestations de garantie est exclue à l'issue du délai de garantie.
11. Toute autre convention que celles qui sont mentionnées ci-dessus ne sont valables que si elles sont confirmées par écrit par le fabricant.
12. Si votre appareil a été endommagé pendant le transport, veuillez noter tous les dégâts sur le bon de livraison. Faites signer la déclaration des dégâts par le livreur (marché, agent de transport) et contactez-nous dans les plus brefs délais.
13. Si vous deviez connaître un problème technique avec l'appareil que vous venez d'acquérir, notre serviceaprès-vente se tient à votre disposition :

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH	Téléphone :	0 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Télécopie :	0 52 42/41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	Courriel :	si-service@prophete.net
Allemagne		www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH	Téléphone :	+49 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Télécopie :	+49 52 42 41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	Courriel :	si-service@prophete.net
Allemagne		www.rex-sport.de












REX CX-200 E
Cyclette

ISTRUZIONI PER L'USO

Indice

Premessa



Ci congratuliamo con Lei per l'acquisto del nostro apparecchio per il fitness. Ora possiede un prodotto di alta qualità che certamente Le darà grandi soddisfazioni.

Prima di utilizzarlo per la prima volta, legga con attenzione il manuale d'uso onde evitare possibili lesioni fisiche o danni all'apparecchio. Conservi con cura il manuale di istruzioni.

Cordiali saluti
Prophete GmbH u. Co. KG

Identificazione di indicazioni importanti

Le indicazioni particolarmente importanti all'interno del manuale di istruzioni sono contrassegnate nel modo seguente:



Questa avvertenza richiama l'attenzione su possibili pericoli per la salute e l'incolumità dell'utilizzatore o di altre persone, che possono derivare dall'utilizzo o dal funzionamento dell'apparecchio.



Questa avvertenza segnala i possibili pericoli per l'apparecchio.



Questa informazione fornisce consigli e suggerimenti aggiuntivi.

ITALIANO

Indicazioni di sicurezza importanti


PERICOLO

Conservare con cura il manuale di istruzioni. In caso di vendita o cessione dell'apparecchio per il fitness, consegnare anche il manuale al nuovo proprietario.


AVVERTENZA

È importante leggere attentamente l'intero contenuto delle istruzioni prima di assemblare ed utilizzare l'apparecchio.

Un impiego sicuro e performante si può ottenere solo se l'apparecchio viene regolarmente montato e sottoposto a manutenzione ed utilizzato correttamente. È vostro obbligo fare sì che tutti coloro che utilizzano questo apparecchio siano informati prima dell'uso circa i pericoli e le misure precauzionali.

L'apparecchio è conforme alla norma DIN EN 957-1/9 ed è idoneo solo all'uso domestico privato, non è indicato per scopi commerciali e terapeutici.

Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti chiusi e asciutti a temperatura ambiente. L'apparecchio deve essere protetto dall'umidità, dalla polvere/sporcizia e dalle variazioni estreme di temperatura.

Collocare l'apparecchio solo su una superficie stabile e piana e utilizzare una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Rimuovere tutti gli oggetti affilati dalla zona circostante e lasciare intorno all'apparecchio uno spazio libero di almeno 0,5 m.

Accertarsi che nessun tipo di liquido (incluso il sudore!) penetri all'interno dell'apparecchio e nel fitness computer.

Utilizzare l'apparecchio solo nel modo indicato! Se durante il montaggio o il controllo si riscontrano componenti difettosi o se durante l'utilizzo si percepiscono rumori inconsueti, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare l'apparecchio fino a che il problema non è stato risolto.

Prima di utilizzare la macchina da allenamento, controllare che tutte le viti e i dati siano fissati in modo sicuro e serrati correttamente.

Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo con regolari controlli volti ad accertare l'eventuale presenza di danni e usura. Le riparazioni devono essere effettuate solo da personale qualificato e con l'impiego di ricambi originali.

Tenere l'apparecchio lontano da bambini e animali domestici. Si tratta di un prodotto adatto esclusivamente per gli adulti.

L'apparecchio non è progettato per essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o privi della necessaria esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano sorvegliati o ricevano istruzioni sull'uso dell'apparecchio da una persona che è responsabile della loro sicurezza.

Il peso massimo dell'utente non deve superare i 130 kg.

Prima di intraprendere gli allenamenti, consultare un medico per stabilire se l'allenamento potrebbe costituire un pericolo per la vostra salute. Il consiglio di un medico è indispensabile se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o la colesterolemia.

Prestate attenzione ai segnali che il vostro corpo vi manda! Un allenamento errato o eccessivo può compromettere la vostra salute o addirittura procurarvi danni. Interrompere gli esercizi in presenza dei seguenti sintomi: dolore, tensione al petto, battito cardiaco irregolare, affanno, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se si presenta anche una sola di queste condizioni, è consigliabile consultare il medico curante prima di proseguire con il programma di allenamento.

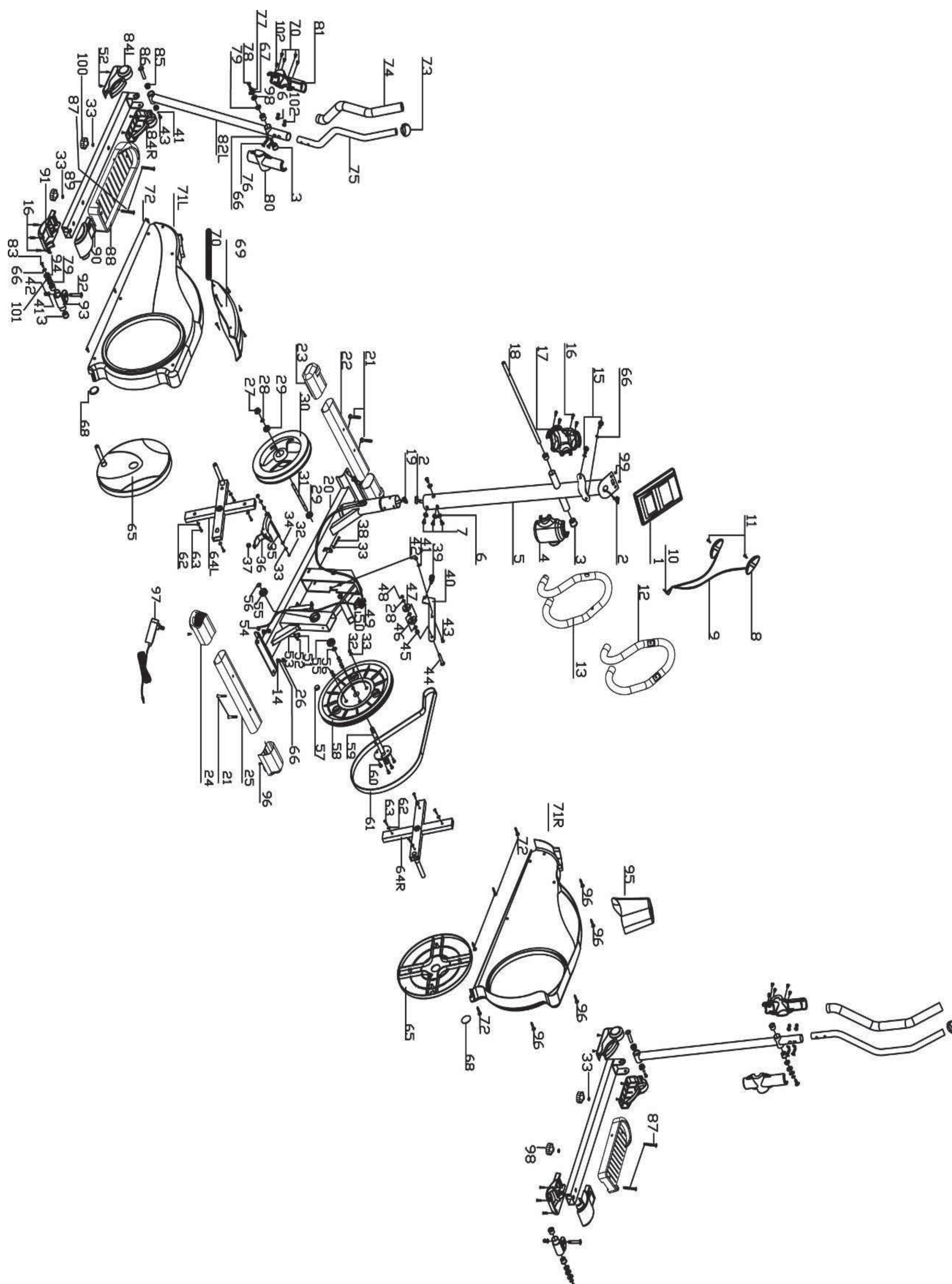
Indossare indumenti adatti durante l'allenamento! Evitare i capi di abbigliamento ampi, con i quali potreste restare agganciati all'apparecchio o che potrebbero limitare o impedire i movimenti.

Procedere con cautela durante il sollevamento e lo spostamento dell'apparecchio, onde evitare danni alla schiena o simili. Se possibile utilizzare apposite tecniche di sollevamento o chiedere aiuto ad altri.

Per l'alimentazione utilizzare esclusivamente l'alimentatore originale fornito. L'apparecchio e l'alimentatore sono destinati esclusivamente a un uso interno. Come fonte di corrente si deve utilizzare solo una presa protetta a 220–240 V/50Hz! Pericolo di morte!

Staccare la spina dopo l'allenamento e per eseguire la pulizia e manutenzione dell'apparecchio.

Disegno esploso



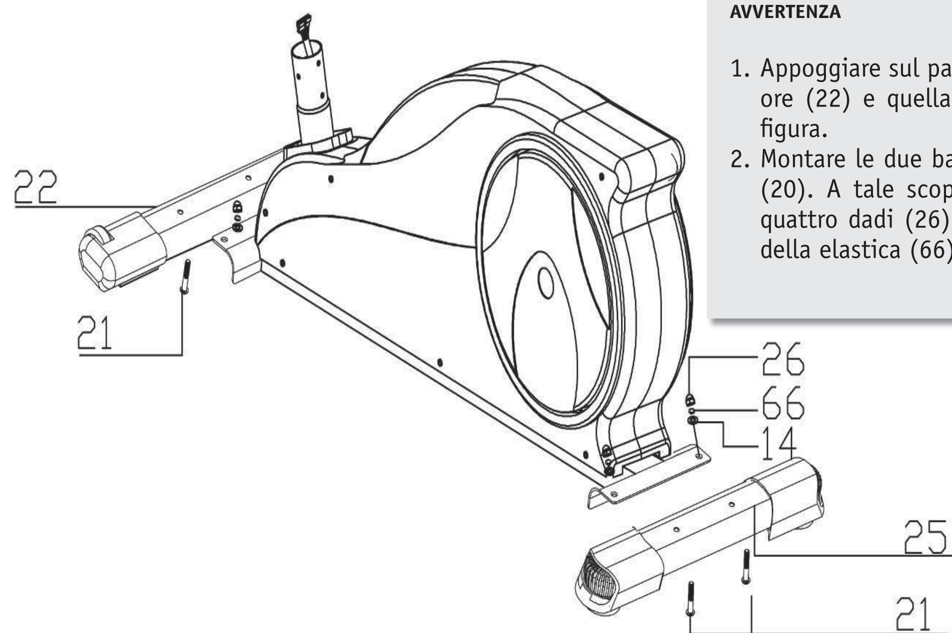
Lista dei componenti

N.	Descrizione	Quantità
1	Computer	1
2	Cavo computer superiore	1
3	Guida D28	10
4	Copertura tubo telaio anteriore	1
5	Tubo telaio	1
6	Rondella M8 Ø20xØ8.2x1.2T	8
7	Vite M8x16	4
8	Sensore pulsazioni	1
9	Cavo sensore pulsazioni	1
10	Connettore sensore pulsazioni	1
11	Vite M4x25	2
12	Impugnatura in espanso	2
13	Impugnatura	1
14	Vite M8	4
15	Vite M8x30	2
16	Vite M4x20	10
17	Copertura tubo telaio posteriore	1
18	Asse	1
19	cavo computer inferiore	1
20	Telaio	1
21	Vite M8x70	4
22	Base d'appoggio anteriore	1
23	Cappuccio base d'appoggio anteriore	2
24	Base d'appoggio posteriore	2
25	Base d'appoggio posteriore	1
26	Dado M8	4
27	Dado 3/8"	2
28	Rondella M10	2
29	Rondella	2
30	Volano	1
31	Asse volano	1
32	Dado M6	6
33	Guarnizione Ø18xØ6.2x1.0	15
34	Dado M6	2
35	Vite Ø6x75	1
36	Magnete	1
37	Molla	1
38	Perno M6x70	1
39	Moschettone	1
40	Flangia di fissaggio per ruota folle	1
41	Guarnizione Ø20xØ8.2x1.2T	5
42	Rondella M8 Ø20xØ8.2x1.2T	3
43	Perno M8x25L	1
44	Perno M10x40	1
45	Guida Ø14x1.5Tx6L	1
46	Rondella Ø14xØ10x1.0T	2
47	Supporto	2
48	Dado M10	1
49	Vite M5x13	2
50	Vite di fermo	1
51	Cavo di trazione superiore	1

N.	Descrizione	Quantità
52	Vite M5x10L	8
53	Sensore	1
54	Cavo di trazione inferiore	1
55	Supporto	2
56	Anello a C	2
57	Magnete	1
58	Ruota per cinghia	1
59	Asse manovella	1
60	Perno M6x15	4
61	Cinghia	1
62	Rondella Ø18xØ5.2x1.0	8
63	Vite M5x17	8
64	Manovella (S+D)	2
65	Copertura	2
66	Rondella elastica M8	6
67	Rondella Ø28xØ10.2x1.5T	2
68	Rivestimento laterale	2
69	Rivestimento superiore (S+D)	2
70	Vite M4x12	14
71	Cassetta catena (D+S)	2
72	Vite M5x15	8
73	Tappo manubrio	2
74	Impugnatura	1
75	Impugnatura	1
76	Vite M8x35	4
77	Rondella elastica Ø17xØ10.2x2.0T	2
78	Vite M10x25	2
79	Distanziale Ø25xØ17x0.5T	4
80	Copertura tubo telaio anteriore	2
81	Copertura tubo telaio posteriore	2
82	Tubo telaio mobile (D+S)	2
83	Vite M8x25	4
84	Copertura giunto (D+S)	2
85	Presa	4
86	Asse	2
87	Vite M6x15	8
88	Pedana (D+S)	2
89	Tubo telaio quadrato	2
90	Copertura superiore	2
91	Copertura inferiore	2
92	Vite M8x50	2
93	Raccordo	2
94	Rondella Ø28xØ8.2x1.5T	2
95	Copertura tubo telaio	1
96	Vite M5x25	7
97	Spina	1
98	Rondella Ø28xØ16x4.5T	2
99	Vite M5	2
100	Manopola di bloccaggio	4
101	Rondella Ø28xØ16x1.5T	2
102	Vite M8	4

Montaggio

FASE 1

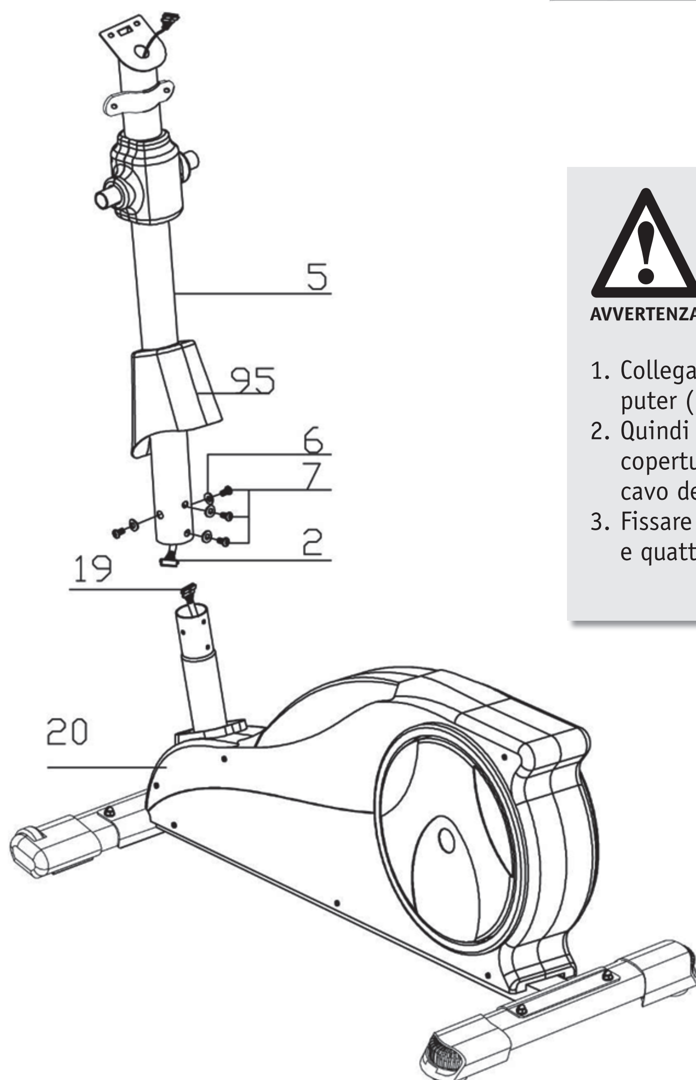




1. Appoggiare sul pavimento la base d'appoggio anteriore (22) e quella posteriore (25) come indicato in figura.
2. Montare le due basi d'appoggio sul telaio principale (20). A tale scopo utilizzare quattro viti M8 (21), quattro dadi (26) con una rondella (14) e una rondella elastica (66).

ITALIANO

FASE 2

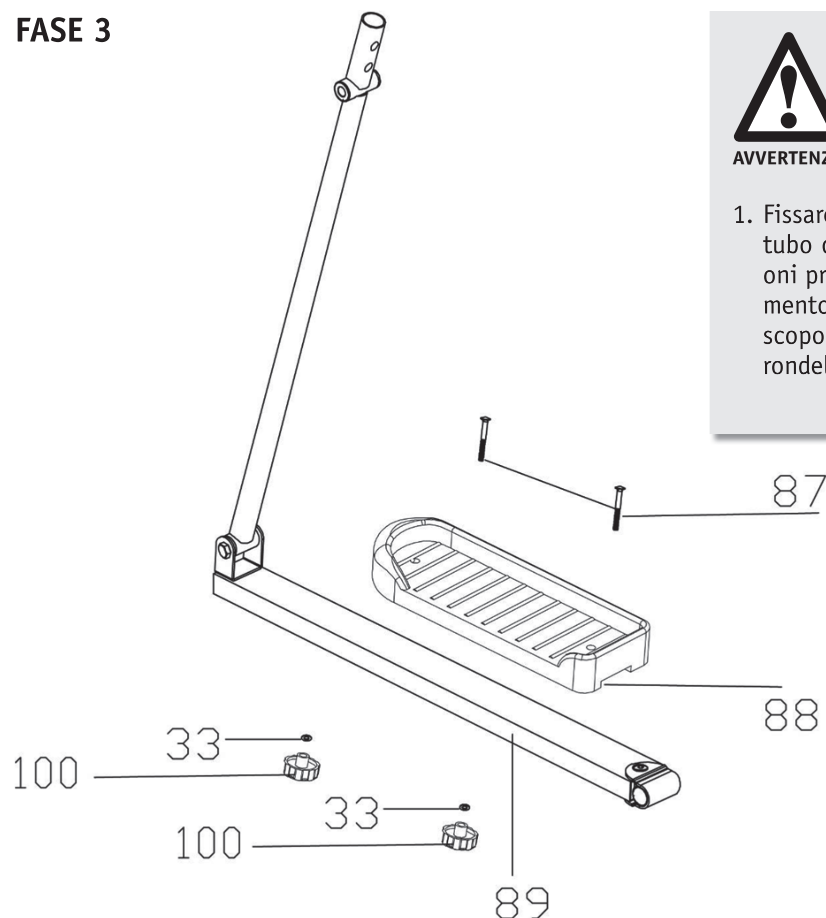




1. Collegare il cavo computer superiore (2) al cavo computer (19).
2. Quindi spingere sul telaio il tubo (5) completo della copertura (95). Fare attenzione a non schiacciare il cavo del computer.
3. Fissare ora il tubo del telaio con quattro viti M8 (7) e quattro rondelle (6).

Montaggio

FASE 3

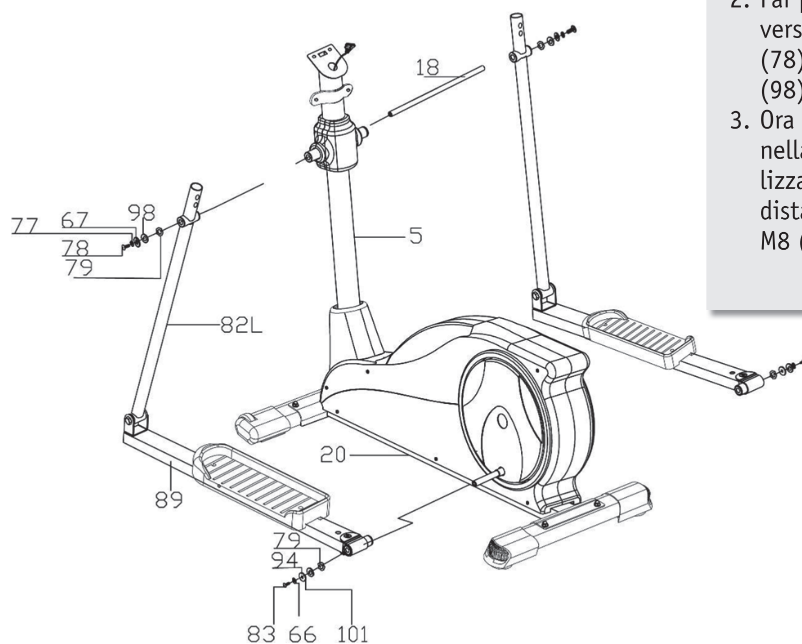




AVVERTENZA

1. Fissare la pedana (88) alla parte sinistra o destra del tubo quadrato del telaio (89). Le tre diverse posizioni previste per il montaggio consentono un adattamento individuale alla taglia dell'utilizzatore. A tale scopo utilizzare due viti M6 (87), ciascuna con una rondella (33) e la manopola di bloccaggio (100).

FASE 4



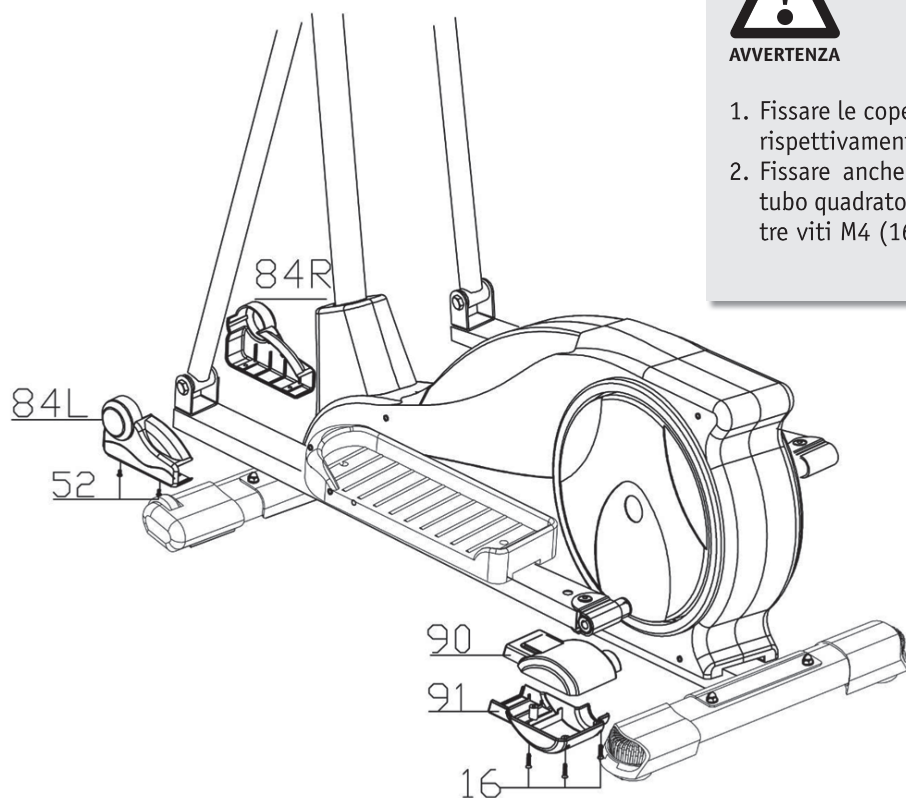


AVVERTENZA

1. Spingere l'asse (18) attraverso la guida nel tubo del telaio (5).
2. Far passare i due tubi telaio mobili (82L e 82R) attraverso l'asse e fissarli rispettivamente con una vite (78), una rondella elastica (77), una rondella (67) e (98) e un distanziale (79).
3. Ora montare i tubi quadrati del telaio (89L e 89R) nella parte posteriore del telaio principale (20). Utilizzare rispettivamente una rondella (94 e 101), un distanziale (79), una rondella elastica (66) e una vite M8 (83).

Montaggio

FASE 5

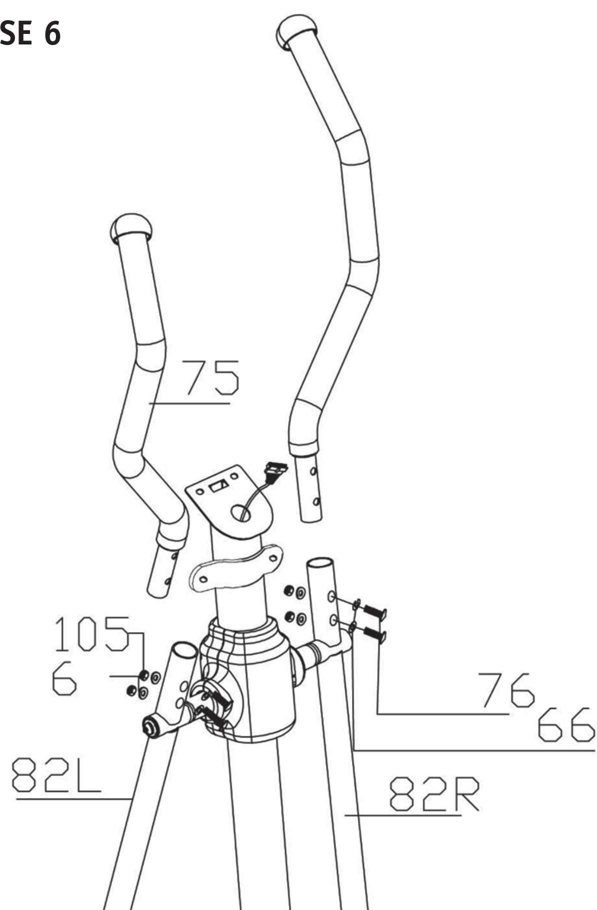




AVVERTENZA

1. Fissare le coperture dei giunti (84L e 84 R) sui giunti, rispettivamente con una vite M5 (52).
2. Fissare anche le coperture posteriori (90 e 91) sul tubo quadrato. A tale scopo utilizzare rispettivamente tre viti M4 (16).

FASE 6





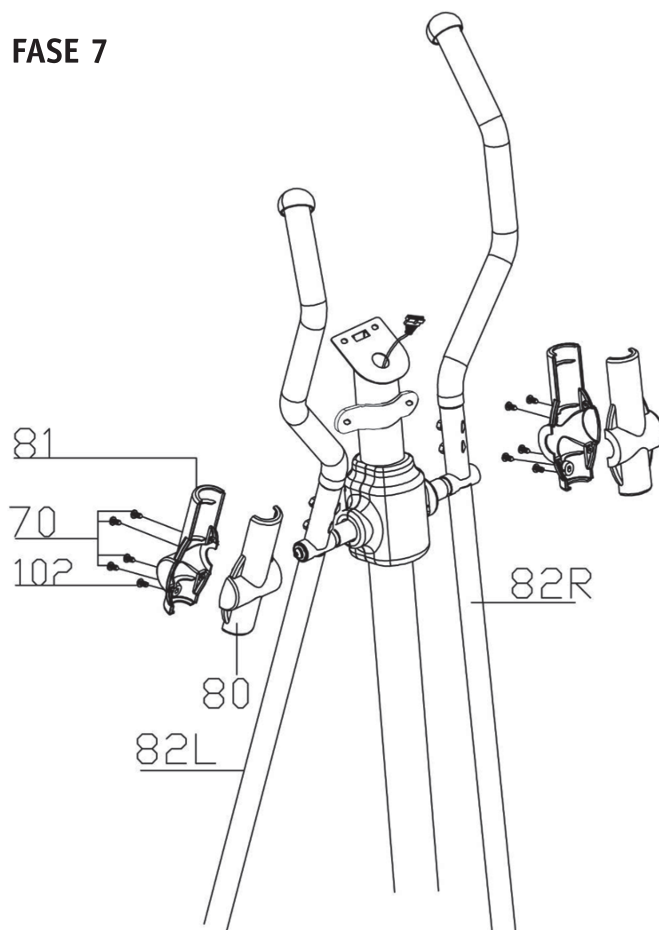
AVVERTENZA

1. Avvitare le impugnature (74 e 75) ai tubi telaio mobili. A tale scopo utilizzare due viti M8 (76), ciascuna con una rondella elastica M8 (66), una rondella M8 (6) e un dado M8 (102).

ITALIANO

Montaggio

FASE 7

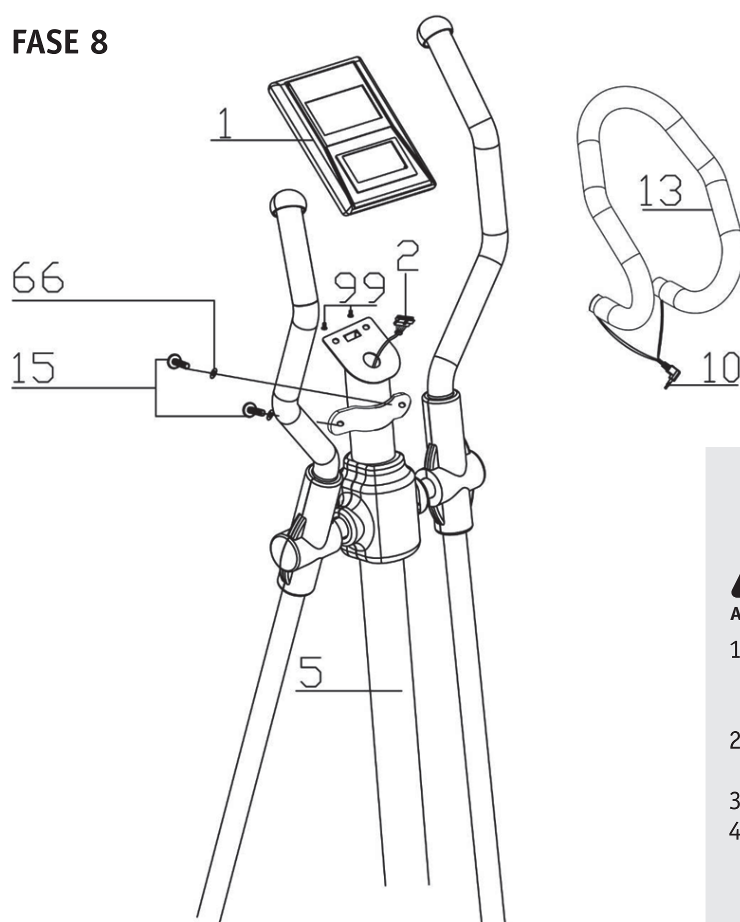




AVVERTENZA

1. Fissare ora le coperture per il tubo del telaio (80 e 81). A tale scopo utilizzare rispettivamente quattro viti M4 (70) e una vite M8 (102).

FASE 8



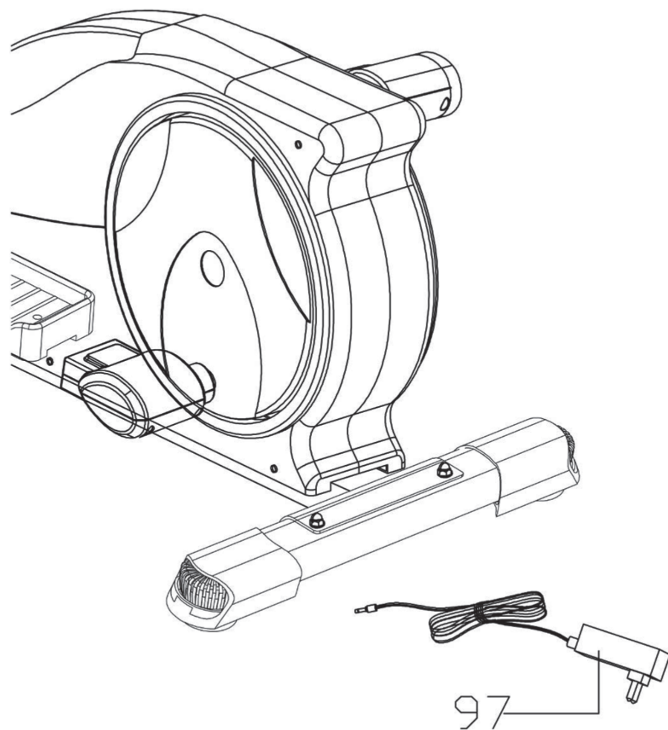


AVVERTENZA

1. Montare la manopola di bloccaggio (13) sul tubo del telaio. A tale scopo occorrono due viti M8, ciascuna con una rondella M8 (66).
2. Collegare il computer (1) all'apposito cavo superiore (2).
3. Fissare il computer con l'ausilio di due viti M5 (99).
4. A questo punto collegare lo spinotto delle pulsazioni (10) sul lato posteriore del computer in „Puls Input".

Montaggio

FASE 9





AVVERTENZA

1. Sistemare il cross trainer nella posizione prevista.
2. Con l'ausilio della regolazione dell'altezza, allineare l'apparecchio in modo tale che risulti fermo e stabile.
3. Inserire la spina dell'alimentatore nella presa all'estremità posteriore dell'home trainer (in basso).
4. Quindi collegare l'alimentatore alla presa elettrica; l'apparecchio ora è pronto per l'uso.

ITALIANO

Istruzioni per l'allenamento

L'utilizzo di un apparecchio per il fitness offre numerosi vantaggi. Permette di migliorare la forma fisica, di tonificare i muscoli ed anche di perdere peso se abbinato a una dieta ipocalorica.

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO/ AVVERTENZE

Per ottenere un allenamento ottimale, prima di iniziare dovreste considerare alcuni aspetti importanti relativi alle sue modalità (come allenarsi) e all'organizzazione dell'allenamento. Per migliorare la propria salute e il proprio fisico, nella pianificazione dell'allenamento si dovrebbe tenere conto dei seguenti fattori:

A Intensità

L'allenamento deve essere organizzato in modo tale che la sollecitazione fisica durante l'allenamento sia superiore alla sollecitazione normale. Non devono però subentrare affanno o eccessiva spossatezza. Con un allenamento efficace, il battito cardiaco dovrebbe variare tra il 70% e l'85% della soglia massima (v. anche il capitolo „Fase di allenamento").
Durante le prime settimane di allenamento, il battito dovrebbe ammontare al 70% circa della soglia massima e nelle settimane e nei mesi successivi dovrebbe lentamente salire fino all'85%. Tali requisiti si possono incrementare, ad esempio, prolungando la durata dell'allenamento e/o aumentando i gradi di difficoltà in sintonia con il miglioramento della condizione. Con i seguenti ausili è possibile controllare la propria frequenza cardiaca:

a) Potete percepire da soli il vostro battito cardiaco e contare i battiti al minuto (ad es. sul polso) → Misurazione della frequenza cardiaca con il metodo tradizionale.
b) Potete misurare il battito mediante le superfici dei sensori applicate sul manubrio.
c) Potete determinare la vostra frequenza cardiaca anche mediante appositi cardiofrequenzimetri calibrati.

La misurazione del battito tramite il sensore è solo indicativa, poiché mediante il movimento, l'attrito, il sudore, ecc. possono verificarsi differenze rispetto al battito effettivo. In alcune persone, la variazione della resistenza cutanea dovuta alle pulsazioni è talmente bassa che il risultato non è sufficiente per una misurazione esatta del battito.

B Frequenza

Gli esperti consigliano 3-5 unità di allenamento alla settimana a seconda dell'obiettivo. L'allenamento dovrebbe essere accompagnato da un'alimentazione sana e bilanciata. Un adulto medio ha bisogno di almeno 3 unità di allenamento alla settimana per ottenere una variazione del peso corporeo o un miglioramento della forma fisica, oppure di 2 unità di allenamento alla settimana per mantenere la condizione attuale.

C Motivazione

Per portare a termine con successo un programma di allenamento, la costanza è un aspetto molto importante. Anche la preparazione mentale e il fatto di stabilire un momento e uno spazio sempre uguali per ogni unità di allenamento contribuiscono alla riuscita. È consigliabile non perdere mai di vista il proprio obiettivo personale e, se possibile, allenarsi solo quando si è di buonumore. Per notare un'evoluzione giorno dopo giorno ed avvicinarsi all'obiettivo bisogna allenarsi con costanza.

D Organizzazione delle unità di allenamento

Esistono 3 fasi che dovrebbero essere eseguite in ogni allenamento:

a) Fase di riscaldamento

b) Fase di allenamento

c) Fase di cool-down (raffreddamento)

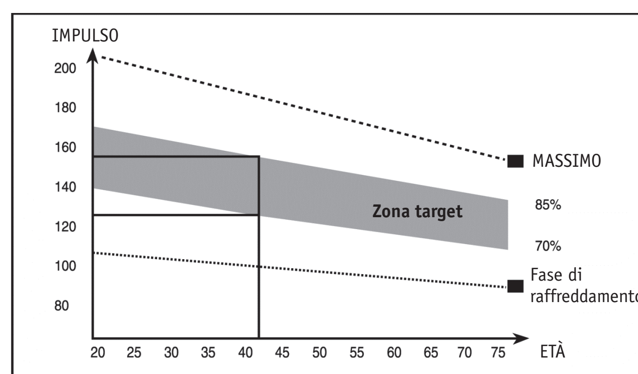
1. Fase di riscaldamento

Questa fase contribuisce a una buona irrorazione sanguigna del corpo e ad un corretto funzionamento dei muscoli. Inoltre riduce il rischio di crampi e lesioni muscolari. Pertanto è consigliabile eseguire alcuni esercizi di allungamento (v. fig.) prima di ogni unità di allenamento. Ogni esercizio dovrebbe durare all'incirca 30 secondi. In questa fase, evitate i movimenti bruschi e non caricate i muscoli. Interrompete l'esercizio di allungamento non appena sentite dolore.



2. Fase di allenamento

Durante l'allenamento, abbiate l'accortezza di mantenere una velocità costante e senza interruzioni. Per un allenamento ottimale, il carico dovrebbe essere scelto in modo tale che il battito cardiaco raggiunga un valore pari al 70-85% circa della soglia massima (zona target). Sulla base del grafico potrete leggere la zona target adatta a voi:



La fase di allenamento dovrebbe durare almeno 12 minuti. Per un principiante, l'allenamento dura normalmente circa 15-20 minuti.

Se dopo un po' di tempo riscontrate un miglioramento del vostro livello di forma fisica, dovreste allenarvi più a lungo e con maggiore intensità.

Durante l'allenamento prestate attenzione alla postura:

- Tenere il busto il più possibile eretto
- Rivolgere lo sguardo in avanti
- Il movimento dovrebbe essere generato il più possibile dalle gambe
- Non allenatevi senza usare le mani! – Le braccia hanno lo scopo di stabilizzare il corpo.
- Durante l'allenamento, sollevare leggermente i talloni come nello stile classico del fondo
- Cambiare frequentemente la posizione dell'impugnatura

3. Fase di raffreddamento

Questa fase serve a rilassare i muscoli e il sistema cardiocircolatorio. A tale scopo, ad esempio, si può procedere a velocità ridotta per circa 5 minuti. Quindi ripetere gli esercizi di allungamento descritti nella fase 1. Anche in questa fase, ricordatevi di non compiere movimenti bruschi e di non caricare i muscoli.

E Struttura muscolare

Per sviluppare i muscoli con l'home trainer, è necessario aumentare il carico di allenamento. Potreste anche riscontrare che il programma di allenamento, a causa delle vostre condizioni di forma, non può essere mantenuto per l'intera lunghezza.

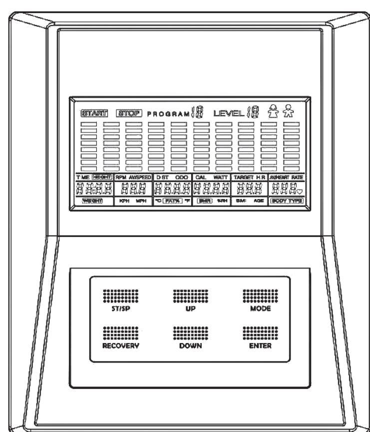
In questo caso bisogna modificare il programma di allenamento nel modo seguente:

Durante la fase di riscaldamento e di raffreddamento dovreste allenarvi come di consueto. Al termine della fase degli esercizi, però, aumentate il carico in modo tale che le gambe si allenino con maggiore intensità. Se però superate la zona target delle pulsazioni dovete assolutamente ridurre la velocità!

F Perdita di peso

Il corpo, proprio come un motore, ha bisogno di „carburante" per lavorare correttamente. La muscolatura riceve ossigeno dall'apparato cardiovascolare del corpo. Questo ossigeno viene utilizzato per fornire energia ai muscoli, ma anche per bruciare i carboidrati o i grassi. A causa della composizione chimica, la trasformazione del grasso corporeo in energia può avvenire solo se si svolge un allenamento aerobico, ossia se è presente una quantità sufficiente di ossigeno durante l'allenamento. Nell'allenamento anaerobico („senza respiro") predomina una condizione di carenza d'ossigeno, per cui non è possibile bruciare i grassi. Il corpo, tra il 50% e l'80% delle pulsazioni massime (pulsazioni massime = 220-l'età), dispone ancora di sufficiente ossigeno e in questo intervallo può ottenere i migliori risultati in riferimento alla combustione dei grassi. La combustione dei grassi aumenta quanto più frequentemente e a lungo si compie un allenamento di questo tipo.

Uso



FUNZIONI DEI TASTI

START/STOP: (ST/SP)
Con questo tasto si inizia e si finisce un allenamento oppure si avvia l'analisi del grasso corporeo. Premendo il tasto START/STOP per circa 3 secondi si resettano tutti i valori impostati.

UP/DOWN:
Con i tasti UP/DOWN è possibile selezionare vari programmi e valori. Inoltre è possibile aumentare o ridurre i livelli di carico durante l'allenamento.

ENTER:
Con questo tasto è possibile confermare i programmi e valori selezionati (come ad es. impostazione dei valori target, dati personali, ecc.).

RECOVERY:
Con questo tasto si avvia la misurazione del tasso di recupero cardiaco. Altre informazioni sono riportate nel capitolo „Fitness test".

MODE:
Tramite il tasto MODE, durante l'allenamento è possibile richiamare varie informazioni sul display (come ad es. calorie consumate, watt, ecc.).

INFORMAZIONI VISUALIZZATE

1. SPEED (velocità)
   Il computer indica la velocità corrente. (0,0–99.9 km/h). In alcuni modelli vengono visualizzati in alternanza anche i giri di pedale al minuto ("RPM").

2. TIME (tempo)
   Il computer indica il tempo corrente dell'allenamento (max. 5-99:00). Se viene impostato un tempo, il contatore esegue un conto alla rovescia e al termine dello stesso (0:00) si percepisce un segnale acustico. (Tempo massimo impostabile: 99 minuti)

3. DISTANCE (distanza)
   Il computer indica la distanza percorsa (max. 999,9 km). Se viene impostata una distanza, il contatore esegue un conto alla rovescia e al termine dello stesso (0:00) si percepisce un segnale acustico. (Distanza massima impostabile: 999,9 km)

4. ODO (distanza complessiva):
   Indica la distanza complessiva percorsa. (0.0-999.9 km/miglia)

5. CALORIES (calorie)
   Qui il computer indica le calorie consumate durante l'allenamento (max. 9995). Per l'inserimento di un numero impostabile di calorie è possibile effettuare la selezione in passi da 5, da un minimo di 5 a un massimo di 9995 kcal. In questo caso il display esegue un conto alla rovescia fino a zero. Una volta raggiunto, l'allenamento si conclude e si percepisce un segnale acustico.

6. WATT
   Il display indica la potenza corrente in Watt.

7. HEART RATE (pulsazioni/battito cardiaco)
   La visualizzazione PULSE riproduce la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto. Il display può indicare valori corretti solo se i due sensori presenti sul manubrio vengono impugnati correttamente. Potrebbero trascorrere fino a 2 minuti prima di visualizzare la frequenza cardiaca.

8. TARGET .H. R.: (pulsazioni target)
   Qui è possibile impostare la frequenza target delle pulsazioni desiderata.

9. PROGRAM:
   In questo ergometro si può scegliere tra 24 diversi programmi.

10. RPM (giri al minuto)
    Qui è visualizzato il numero di giri al minuto del volano.

11. LEVEL (Livelli di carico)
    Ogni programma possiede 16 livelli di carico. Il display LCD mostra 10 colonne (orizzontali) e 8 barre (verticali). 1 barra corrisponde a 2 stadi di carico e una colonna a 1 minuto di allenamento. Questi valori, tuttavia, possono differire a seconda del programma selezionato. Se viene impostato un tempo, il computer divide automaticamente il tempo per il numero massimo di colonne presenti. (Esempio: tempo impostato = 30 minuti, 30:10 [numero di colonne] = 3 min/barra). Quando tutte e 10 le colonne si accendono, il tempo dell'allenamento è terminato. Mediante i tasti UP/DOWN è possibile aumentare e ridurre i livelli di carico anche nel corso dell'allenamento. Questo, però, non è possibile nei programmi che impostano automaticamente i livelli di carico (come ad es. WATT o programmi per le pulsazioni target).

PARAMETRI DI ALLENAMENTO

Parametri di allenamento sono obiettivi che ogni volta che si Impostare programma di formazione. I seguenti parametri di allenamento Sono disponibili:

TIME (tempo)

DISTANCE (distanza)

CALORIES (calorie)

AGE (Età)

WATT (Watt)

TARGET HEART RATE (pulsazioni target THR)

Per prima cosa, selezionare il programma di allenamento desiderato tra quelli disponibili off:

Manuale	(P1)
Programmi Professionali	(P2-P13)
Programmi Watt	(P14)
Programma delle pulsazioni target	(THR)
Programmi di controllo delle pulsazioni target	(55%–85%)
Analisi del grasso corporeo	(FAT)
Programmi utente	(U1–U4)

Quindi è possibile selezionare o anche combinare più parametri di allenamento.

Alcuni parametri non sono impostabili in determinati programmi. Tempo e distanza, ad esempio, non possono essere impostati contemporaneamente.

Premere ENTER subito dopo aver selezionato un programma. Utilizzare quindi i tasti UP/DOWN per selezionare il parametro o il valore desiderato e confermare con il tasto ENTER. Infine premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

Il programma si chiude dopo il raggiungimento del primo parametro. Se sono stati inseriti più parametri, mediante il tasto START/STOP è possibile proseguire l'allenamento fino al raggiungimento del parametro successivo.

Panoramica dei parametri di allenamento

Parametri	Intervallo di impostazione	Valore standard	Incremento/decremento	Nota
Time/tempo	0:00~99:00	00:00	± 1:00	
Distance/distanza	0.00~99.0	0.00	± 1.0	
Calories/calorie	0~9995	0	± 5	
Watt	45~250	100	± 5	Questo valore può essere impostato solo nel programma Watt.
Age/Età	10~99	30	± 1	
THR/pulsazioni target≠	60~220	90	± 1	

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

NDopo l'accensione, mediante il tasto UP/DOWN è possibile selezionare il programma di allenamento desiderato. Premere il tasto ENTER per confermare.

Si può scegliere tra i seguenti programmi di allenamento:

Manuale	(P1)
Programmi Professionali	(P2–P13)
Programmi Watt	(P14)
Analisi del grasso corporeo	(FAT)
Programma delle pulsazioni target	(THR)
Programmi di controllo delle pulsazioni target	(55%–85%)
Programmi utente	(U1–U4)

A Manuale (P1)

Selezionare il programma "Manuale" mediante i tasti UP/DOWN e confermare il programma con il tasto ENTER. Nella parte inferiore sinistra del display, il primo parametro TIME (Tempo) inizia a lampeggiare. Selezionare con i tasti UP/DOWN e con il tasto ENTER un valore desiderato o altri parametri. Infine premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

NOTA

All'inserimento del TEMPO IMPOSTATO non è possibile impostare contemporaneamente tutti i parametri.

NOTA

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

B Programmi professionali (P2~P13)

Si può scegliere tra 12 programmi professionali I con diversi andamenti del carico:

Programma 2	–	Ondulazioni	–	Livello 6
Programma 3	–	Valle	–	Livello 10
Programma 4	–	Bruciagrassi	–	Livello 2
Programma 5	–	Rampa	–	Livello 2
Programma 6	–	Scale	–	Livello 4
Programma 7	–	Impedimento	–	Livello 4
Programma 8	–	Intervallo	–	Livello 6
Programma 9	–	Pianura	–	Livello 4
Programma 10	–	Salita	–	Livello 4
Programma 11	–	Campo	–	Livello 6
Programma 12	–	Collina	–	Livello 6
Programma 13	–	Ostacolo	–	Livello 4

Selezionare il programma professionale I desiderato (P2-P13) mediante i tasti UP/DOWN e confermare il programma con il tasto ENTER. Nella parte inferiore sinistra del display, il primo parametro TIME (Tempo) inizia a lampeggiare. Selezionare con i tasti UP/DOWN e con il tasto ENTER un valore desiderato o altri parametri. Infine premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

NOTA

All'inserimento del TEMPO IMPOSTATO non è possibile impostare contemporaneamente tutti i parametri.

NOTA

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

In caso di necessità, mediante i tasti UP/DOWN è possibile aumentare e ridurre i livelli di carico anche nel corso dell'allenamento.

C Programma Watt (P14)

In questo programma, il computer seleziona automaticamente la resistenza in funzione della velocità e del valore dei watt selezionato. Selezionare il programma Watt (P14) mediante i tasti UP/DOWN e confermare il programma con il tasto ENTER. Nella parte inferiore sinistra del display, il primo parametro TIME (Tempo) inizia a lampeggiare. Selezionare con i tasti UP/DOWN e con il tasto ENTER un valore desiderato o altri parametri. Infine premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

i NOTA

All'inserimento del TEMPO IMPOSTATO non è possibile impostare contemporaneamente tutti i parametri.

i NOTA

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

D Analisi del grasso corporeo (MEASURE)

Attenzione: l'analisi del grasso corporeo non è adatta a tutti. Non è indicata per i bambini di età inferiore a 7 anni, per le persone affette da patologie cardiache, per le donne incinte o per le persone sottoposte a trattamento di medicina cardiovascolare.

Per le seguenti categorie di persone, è possibile che il computer visualizzi valori errati.

- Adulti di età superiore a 70 anni
- Pazienti in dialisi
- Persone affette da edemi
- Body builder, atleti professionisti, persone che praticano sport a un livello intenso
- Persone con frequenza cardiaca a riposo pari o inferiore a 60

Prima della misurazione del grasso corporeo è opportuno consultare il proprio medico, che potrà raccomandare o sconsigliare l'analisi.

Affinché l'analisi del grasso corporeo possa fornire un risultato corretto, prima è necessario inserire alcuni dati personali.

Premere il tasto MEASURE per inserire i valori corretti mediante il tasto SET. Confermare ogni volta con il tasto MODE.

Premere il tasto MEASURE per avviare l'analisi del grasso corporeo. Una volta inseriti i valori individuali (v. capitolo „Impostazioni preliminari“), l'analisi avviene automaticamente.

Per la misurazione, appoggiare completamente le mani sui sensori e mantenere questa posizione per circa 15 secondi.

Per ottenere un risultato il più possibile corretto, seguire queste avvertenze:

- Non muoversi durante la misurazione!
- Assicurarsi che vi sia un contatto sufficiente tra le dita e gli elettrodi.
- Le braccia dovrebbero essere tese (gomiti diritti).
- Non tenere le braccia troppo alte o troppo basse rispetto al corpo.

i NOTA

Per visualizzare la frequenza cardiaca durante l'allenamento, non è necessario seguire i punti e le avvertenze elencati. È sufficiente appoggiare le superfici delle mani sui sensori.

Il risultato della misurazione appare dopo 15 secondi circa. È possibile leggere informazioni sulla percentuale di grasso corporeo e il BMI (body mass index, indice di massa corporea). Le tabelle seguenti segnalano come devono essere classificati i valori. Vi invitiamo a riflettere sul fatto che i valori misurati servono solo come riferimenti per assistervi nella scelta di una modalità di allenamento il più possibile opportuna e stabilire quali sono le vostre condizioni fisiche attuali. I valori misurati devono essere utilizzati esclusivamente per l'allenamento e non hanno alcuna finalità medica.

Percentuale di grasso corporeo

Questo valore indica la percentuale di massa grassa rispetto al peso corporeo totale (quota di grasso corporeo in %).

Età	Donne		
(Anni)	buono	medio	pessimo
< 20	17–22 %	22–27 %	> 27 %
20–29	18–23 %	23–28 %	> 28 %
30–39	19–24 %	24–29 %	> 29 %
40–50	20–25 %	25–30 %	> 30 %
> 50	21–26 %	26–31 %	> 31 %

Età	Uomini		
(Anni)	buono	medio	pessimo
< 20	12–17 %	17–22 %	> 22 %
20–29	13–18 %	18–23 %	> 23 %
30–39	14–19 %	19–24 %	> 24 %
40–50	15–20 %	20–25 %	> 25 %
> 50	16–21 %	21–26 %	> 26 %

BMR (Basal Metabolism Ratio)

Il BMR visualizzato dal computer indica quante chilocalorie (kcal) sono necessarie ogni giorno al corpo in assenza di ogni attività fisica (quindi in posizione di riposo).

BMI (Body Mass Index)

Il BMI indica il rapporto tra il peso e il quadrato dell'altezza. Il BMI è un valore puramente indicativo, poiché non tiene conto della corporatura, del sesso e della composizione individuale della massa corporea del soggetto, costituita da tessuto grasso e tessuto muscolare.

Il BMI „auspicabile" dipende dall'età:

Età	BMI
<24 anni:	19–24
25-34 anni:	20–25
35-44 anni:	21–26
45-54 anni:	22–27
55-64 anni:	23–28
>64 anni:	24–29

Se il vostro valore è superiore o inferiore, significa che siete in sovrappeso oppure sottopeso.

Tipo di corporatura

Esistono 9 tipi di corporatura, che sono ripartiti in base alla percentuale di grasso (%) calcolata.

Visualiz-zazione	Tipo di corporatura	Percentuale di grasso corporeo
1	ultra sportivo/magro	dal 5 al 9 % circa
2	ideale-sportivo	dal 10 al 14 % circa
3	snello	dal 15 al 19 % circa
4	sportivo	dal 20 al 24 % circa
5	medio	dal 25 al 29 % circa
6	corpulento	dal 30 al 34 % circa
7	percentuale di grasso elevata	dal 35 al 39 % circa
8	percentuale di grasso molto elevata	dal 40 al 44 % circa
9	percentuale di grasso elevatissima	dal 45 al 50 % circa

ITALIANO

E Programma delle pulsazioni target (THR)



Abbiate cura di allenarvi sempre impostando il target di pulsazioni più adatto a voi. Seguite le avvertenze e il capitolo relativo ai parametri di allenamento.
Rischio per la salute!

In questo programma, non appena i battiti scendono al di sotto della frequenza cardiaca impostata oppure la superano (+/- 5), il computer adatta automaticamente il livello di carico (ogni 20 secondi). Durante l'allenamento, i livelli di carico vengono incrementati o ridotti a seconda delle pulsazioni.
Selezionare il programma delle pulsazioni target (THR) mediante i tasti UP/DOWN e confermare il programma con il tasto ENTER. Nella parte inferiore sinistra del display, il primo parametro TIME (Tempo) inizia a lampeggiare. Selezionare con i tasti UP/DOWN e con il tasto ENTER un valore desiderato o altri parametri. Infine premere il tasto START/STOP (ST/SP) per iniziare l'allenamento.

i NOTA

All'inserimento del TEMPO IMPOSTATO non è possibile impostare contemporaneamente tutti i parametri.

i NOTA

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

F Programma di controllo delle pulsazioni target (55%–85%)



Abbiate cura di allenarvi sempre impostando il target di pulsazioni più adatto a voi. Seguite le avvertenze e il capitolo relativo ai parametri di allenamento.
Rischio per la salute!

Esistono 4 possibilità di selezione delle pulsazioni target:

55%	pulsazioni target	=	55%	di	(220–età)
65%	pulsazioni target	=	65%	di	(220–età)
75%	pulsazioni target	=	75%	di	(220–età)
85%	pulsazioni target	=	85%	di	(220–età)

In questo programma, non appena i battiti scendono al di sotto delle pulsazioni target impostate oppure le superano (+/- 5), il computer adatta automaticamente il livello di carico (ogni 20 secondi). Durante l'allenamento, i livelli di carico vengono incrementati o ridotti a seconda delle pulsazioni.
Selezionare il programma di controllo della frequenza cardiaca (55-85%) mediante i tasti UP/DOWN e confermare il programma con il tasto ENTER. Nella parte inferiore sinistra del display, il primo parametro TIME (Tempo) inizia a lampeggiare. Selezionare con i tasti UP/DOWN e con il tasto ENTER un valore desiderato o altri parametri. Infine premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

i NOTA

All'inserimento del TEMPO IMPOSTATO non è possibile impostare contemporaneamente tutti i parametri.

i NOTA

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

G Programma utente (U1–U4)

In questo programma è possibile progettare individualmente fino a 4 programmi professionali I a seconda delle esigenze. In questo caso, i livelli di carico e le sequenze possono essere scelti liberamente. Dopo l'inserimento dei dati, il programma viene memorizzato e sarà nuovamente disponibile anche al successivo allenamento.

Selezionare il programma utente mediante i tasti UP/DOWN e confermare il programma con il tasto ENTER. Nella parte inferiore sinistra del display, il primo parametro TIME (Tempo) inizia a lampeggiare. Selezionare con i tasti UP/DOWN e con il tasto ENTER un valore desiderato o altri parametri.

Illuminato dopo aver impostato i parametri desiderati prima colonna. Immaginate ora con i tasti UP / DOWN il livello di carico desiderata e confermare Si alternano con il tasto ENTER nella colonna successiva da definire.

Al termine, premere il pulsante START / STOP per iniziare l'allenamento.

i NOTA

All'inserimento del TEMPO IMPOSTATO non è possibile impostare contemporaneamente tutti i parametri.

i NOTA

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

H Fitness Test (RECOVERY)

La misurazione del tasso di recupero cardiaco serve come indicatore della forma fisica e atletica. Tanto più rapidamente la frequenza torna alla normalità dopo l'allenamento (recupero), quanto più siete „in forma".

Al termine dell'allenamento, premere subito il tasto RECOVERY per avviare il Fitness Test. Quindi appoggiare le mani sui sensori delle pulsazioni. Dopo circa 60 secondi, il computer mostrerà il tasso di recupero cardiaco misurato (da 1.0 = ottimo a 6.0 = insufficiente).

È consigliabile migliorare il tasso di ripresa cardiaca fino a 1.0 con un costante allenamento.

Per ritornare alla selezione dei programmi di allenamento premere nuovamente il tasto RECOVERY.

Cura/manutenzione

Raccomandiamo di controllare regolarmente, all'incirca ogni 2-4 settimane a seconda della frequenza d'uso, tutte le parti dell'apparecchio che potrebbero allentarsi (viti, dadi e simili). Per la cura e la pulizia utilizzare un panno morbido, eventualmente leggermente inumidito. Non utilizzare mai detergenti aggressivi. I liquidi di ogni tipo dovrebbero essere tenuti a distanza dal computer o dall'interno dell'apparecchio, poiché potrebbero causare problemi di funzionamento di seria entità. Nella parte inferiore dell'apparecchio la gomma potrebbe usurarsi a causa della cinghia. Si tratta di un fenomeno assolutamente normale.

Dati tecnici

Dimensioni:	ca. 128 cm (L) x 61 cm (B) x 159 cm (H)	Carico max.:	130 kg
Peso:	ca. 41 kg	Massa oscillante:	8 kg
Classificazione:	HA	Resistenza dei pedali:	16x, controllata dal computer

Entsorgung

Smaltimento dell'apparecchio per il fitness



L'apparecchio per il fitness, al termine della sua vita utile, non può essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Deve invece essere portato in un punto di raccolta per il riciclo di apparecchi elettrici ed elettronici.

Riciclo dell'imballaggio



Il materiale di imballaggio è in parte riutilizzabile. L'imballaggio deve essere smaltito nel rispetto dell'ambiente, consegnandolo all'apposito centro di raccolta e riciclaggio. Smaltite il materiale in un centro di raccolta pubblico. Informatevi presso il vostro comune sul centro di raccolta competente.

Dichiarazione di conformità CE



Index-01

Azienda: **Prophete GmbH u. Co.KG**
Indirizzo: **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marchio: **Rex**

Denominazione: **Las Vegas**

Modello: **CX-200 Crosstrainer**
CX-200E Crosstrainer
BX-200 Bike
BX-200E Ergobike

Si conferma che il prodotto designato è conforme ai requisiti delle seguenti direttive europee:

2004/108/CE Direttiva CEM

Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo del 15.12.2004

2006/95/CE Direttiva bassa tensione

Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo del 12.12.2006

La conformità del prodotto alle direttive è attestata dalla piena osservanza delle norme armonizzate e non armonizzate qui elencate:

EN 55014	Compatibilità elettromagnetica, requisiti
EN 60335	Sicurezza degli apparecchi elettrici per uso domestico
EN 61000-6-1	Compatibilità elettromagnetica, norma generica
EN 61000-6-3	Compatibilità elettromagnetica, norma generica
EN 61000-6-6	Compatibilità elettromagnetica, norma generica

Andre Fuchs
Direzione Tecnica
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Addetto alla conformità
Prophete GmbH & Co. KG

Luogo di emissione, Rheda-Wiedenbrück 29.03.2012

Questa dichiarazione certifica la conformità con le linee guida di cui sopra, ma nessuna garanzia in termini di proprietà della legge sulla responsabilità del produttore.

ITALIANO

Garanzia

1. I diritti di garanzia possono essere esercitati solo in un periodo di massimo 2 anni, calcolati dalla data di acquisto. La nostra garanzia è limitata all'eliminazione dei difetti di materiali e fabbricazione o alla sostituzione dell'apparecchio. L'adempimento avviene a nostra scelta mediante riparazione dell'apparecchio. La nostra prestazione di garanzia è gratuita per il cliente.

   L'analisi delle anomalie e delle rispettive cause avviene sempre ad opera del nostro servizio clienti e comprende:

   - Fornitura dei ricambi per i lavori di riparazione nell'ambito della garanzia

   - Riparazione o sostituzione del componente difettoso

(I componenti sostituiti diventano di nostra proprietà).

2. In caso di diritto di garanzia legittimo, i costi di spedizione e di smontaggio e montaggio sono a nostro carico. Il diritto di garanzia deve essere documentato presentando la ricevuta d'acquisto.

3. L'acquirente si impegna ad utilizzare l'apparecchio acquistato solo per lo scopo previsto nel manuale d'uso.

4. La garanzia decade se l'apparecchio è stato modificato da terzi o con il montaggio di componenti estranei, o se i vizi riscontrati sono direttamente correlati a modifiche dello stato originale. Inoltre il diritto di garanzia viene meno in caso di inosservanza delle istruzioni d'uso dell'apparecchio.

5. Sono esclusi dalla garanzia:

   - I materiali di consumo non correlati ai lavori di riparazione delle anomalie riscontrate.

   - Tutti i lavori di manutenzione o di altro genere derivanti da usura, incidente o condizioni d'uso, nonché dall'utilizzo in violazione delle indicazioni del produttore.

   - Tutti gli eventi, come produzione di rumori, oscillazioni, usura ecc., che non compromettono le caratteristiche dell'apparecchio.

   - danni da ricondurre a:
     – Installazione di parti eseguita da terzi o tentativi dell'utente di riparare da solo il danno.

     – Mancato utilizzo di ricambi originali.

     – Danni causati da una cura carente, dall'uso di prodotti detergenti non idonei, ecc.

   - Componenti soggetti a normale usura o consumo (ad eccezione dei difetti di materiali o fabbricazione evidenti), come ad es.: cuscinetti - lampadine - adesivi - cinghie - batterie, ecc.

   - I costi per i lavori di manutenzione, controllo e pulizia.

6. Il diritto alla garanzia autorizza il cliente a richiedere solo l'eliminazione del vizio. Eventuali richieste di restituzione o riduzione del prezzo di acquisto possono essere avanzate solo a seguito di un esito negativo della riparazione.

7. Spetta al produttore la facoltà di verificare e decidere in merito a una richiesta di garanzia.

8. Non viene concesso il risarcimento di un danno diretto o indiretto.

9. I diritti di garanzia vengono tenuti in considerazione solo se vengono segnalati alla SI-Zweirad-Service GmbH subito dopo aver individuato il vizio.

10. Dopo un intervento in garanzia, la durata della garanzia non viene rinnovata né prolungato I diritti di garanzia non possono essere esercitati dopo la scadenza del periodo di garanzia.

11. Altri accordi diversi da quanto riportato sopra sono validi solo se sono confermati per iscritto dal produttore.

12. Se l'apparecchio presenta danni al momento della consegna, si prega di annotare tutti i danni sulla bolla di consegna. Far firmare la comunicazione del danno dal fornitore (punto vendita, corriere) e contattare immediatamente la nostra sede.

13. In caso di problemi tecnici con l'apparecchio acquistato, potete contattare gli addetti del nostro servizio clienti:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germania

Telefono: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
E-mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germania

Telefono: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
E-mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

Note

ITALIANO





REX CX-200 E
CROSSTRAINER-ERGOMETER

BEDIENINGSHANDLEIDING

Inhoudsopgave

Voorwoord



Wij feliciteren u met de aankoop van ons fitnessapparaat. U hebt een uitstekend product gekozen en zult er ongetwijfeld veel plezier mee hebben.

Lees voor het eerste gebruik de bedieningshandleiding zorgvuldig door om schade aan het apparaat of lichamelijk letsel te voorkomen. Bewaar de bedieningshandleiding goed.

Met vriendelijke groet,
Prophete GmbH u. Co. KG

Aanduiding van de belangrijke aanwijzingen

Zeer belangrijke aanwijzingen zijn in de bedieningshandleiding als volgt aangeduid:



Deze waarschuwing maakt u attent op mogelijke gevaren voor uw gezondheid of voor uw leven of dat van anderen die bij de omgang met of het gebruik van het apparaat kunnen ontstaan.



Deze aanwijzing maakt u opmerkzaam op mogelijke gevaren voor uw apparaat.



Deze informatie geeft u extra adviezen en tips.

Belangrijke veiligheidsinstructies



Bewaar de bedieningshandleiding goed. Geef de handleiding mee bij verkoop of doorgave van het fitnessapparaat.



Het is belangrijk dat u de complete handleiding doorleest voordat u het apparaat in elkaar zet en gebruikt.

Een veilig en productief gebruik kan alleen worden bereikt, als het apparaat volgens de voorschriften wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw plicht alle gebruikers van het apparaat vóór het gebruik op de hoogte te stellen van de gevaren en voorzorgsmaatregelen.

Het apparaat voldoet aan DIN EN 957-1/9 en is alleen bestemd voor privé-gebruik, niet voor commercieel, zoals bijvoorbeeld therapeutisch gebruik.

Gebruik het apparaat uitsluitend in droge binnenruimtes bij omgevingstemperatuur. Tegen vocht, stof/vuil en extreme temperatuurschommelingen beschermen.

Plaats het apparaat alleen op een vaste, vlakke ondergrond en gebruik een beschermende afdekking voor de vloer/vloerbedekking. Verwijder alle voorwerpen met scherpe randen uit de omgeving en laat rond het apparaat een ruimte vrij van min. 0,5 m

Verzeker u ervan dat er nooit vloeistoffen (incl. lichaamszweet!) binnen in het apparaat of in de fitnesscomputer terechtkomen.

Gebruik het apparaat alleen zoals aangegeven! Als u tijdens de montage of de controle defecte onderdelen vindt of tijdens het gebruik ongewone geluiden hoort, stop uw training dan onmiddellijk. Gebruik het apparaat niet meer tot het probleem is verholpen.

Controleer voor gebruik van het trainingsapparaat of alle schroeven en moeren goed vast zitten.

Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen bewaard blijven, als het regelmatig op schade wordt gecontroleerd. Laat reparaties alleen door vakmensen uitvoeren en gebruik altijd originele onderdelen.

Houd het apparaat uit de buurt van kinderen en huisdieren. Het is uitsluitend geschikt voor volwassenen.

Het apparaat is niet geschikt voor gebruik door personen met een fysieke, zintuiglijke of geestelijke beperking of personen die niet voldoende ervaring en/of kennis hebben, tenzij zij terzijde worden gestaan door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of hen aanwijzingen geeft over het gebruik.

Het toelaatbare maximale gewicht van 130 kg van de gebruiker mag niet worden overschreden.

Vraag voor het begin van de training een arts om vast te stellen of de training een risico voor uw gezondheid kan zijn. Het advies van een arts is noodzakelijk als u geneesmiddelen gebruikt die hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.

Let op lichamelijke signalen. Verkeerde of bovenmatige training kan uw gezondheid beïnvloeden of zelfs schaden. Stop de oefeningen bij de volgende symptomen: pijn, spanning op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, versuft gevoel, duizeligheid of misselijkheid. Ook als slechts een van deze toestanden zich voordoet, moet u meteen een arts raadplegen voordat u doorgaat met het oefenprogramma.

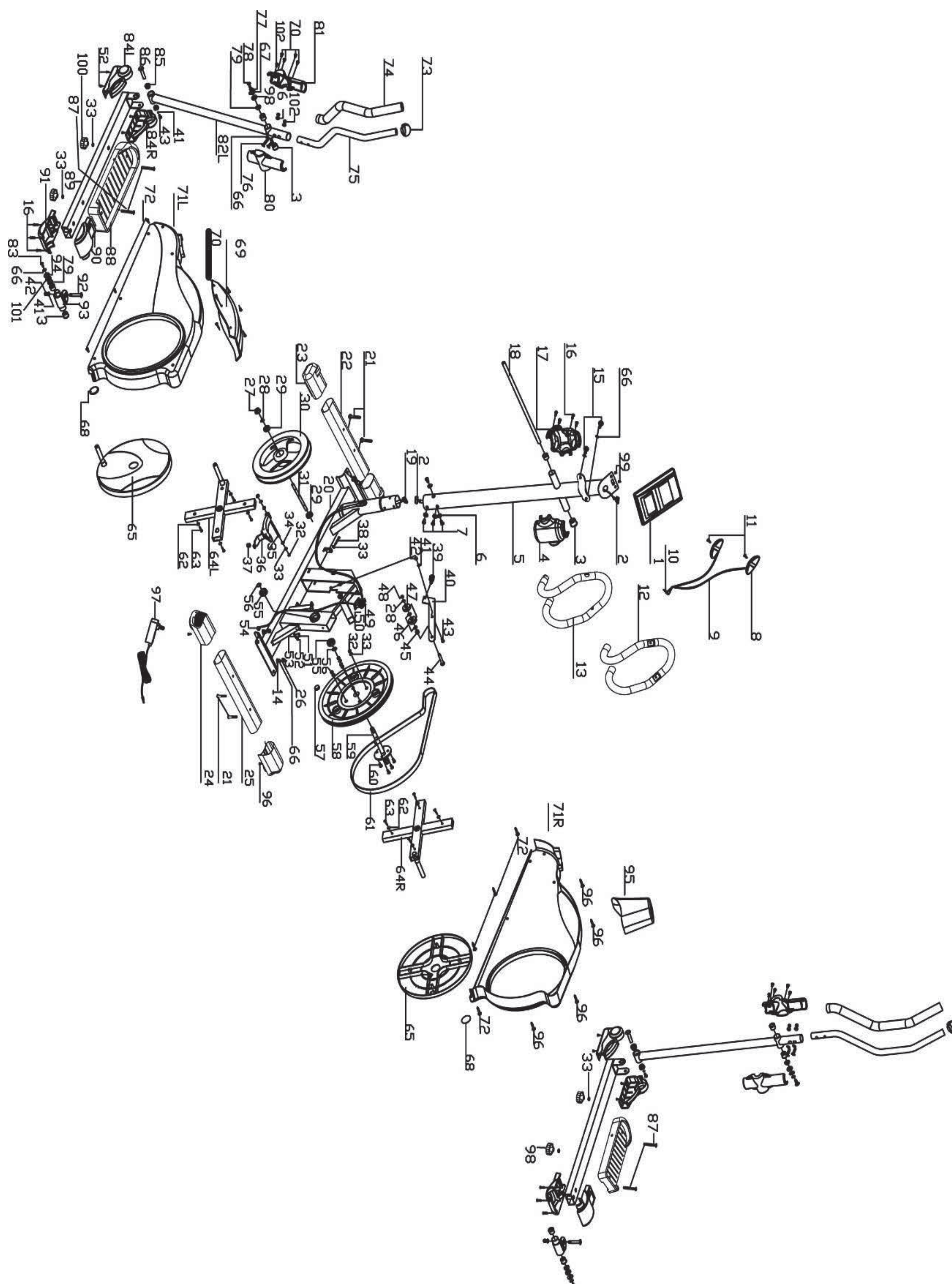
Draag bij de training geschikte kleding! Vermijd te wijde kledingstukken waarmee u aan het apparaat kan blijven hangen of kledingstukken die u in uw bewegingen hinderen of beperken.

Wees voorzichtig bij het opheffen en verplaatsen van het apparaat ter voorkoming van bijv. rugproblemen. Gebruik zo mogelijk altijd heftechnieken of zoek hulp.

Gebruik voor de werking alleen de meegeleverde originele adapter. Het apparaat is, net als de adapter, alleen bestemd voor gebruik binnen. Als stroomtoevoer mag alleen een beveiligd 220–240 V/50Hz stopcontact worden gebruikt! Levensgevaar!

Trek na de training de stekker uit het stopcontact om het apparaat te reinigen of onderhoud te plegen.

Explosietekening



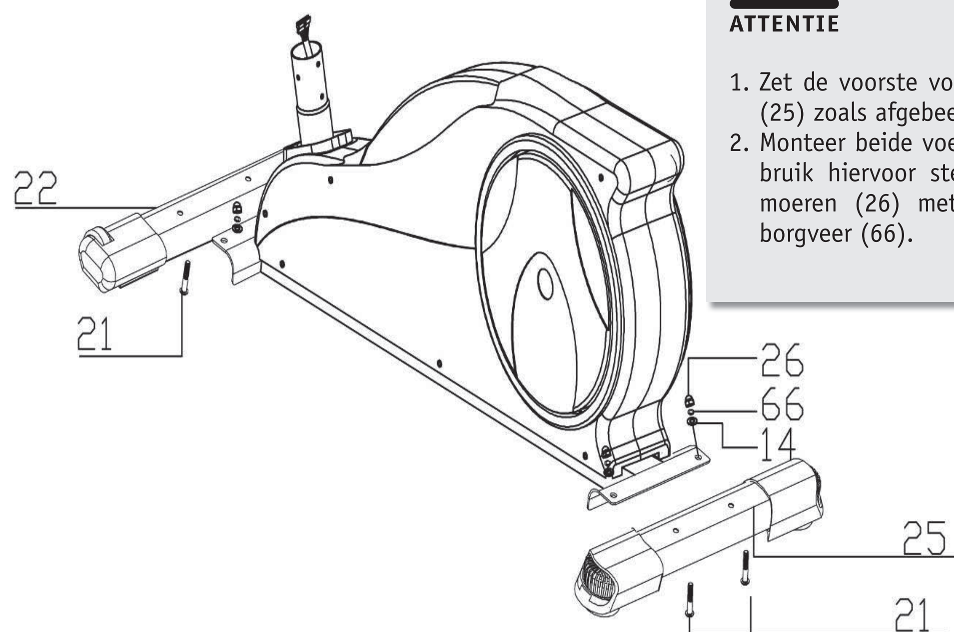
Onderdelenlijst

Nr.	Beschrijving	Aantal
1	computer	1
2	bovenste computerkabel	1
3	geleiding D28	10
4	afdekking framebuis voor	1
5	framebuis	1
6	onderlegring M8 Ø20xØ8.2x1.2T	8
7	schroef M8x16	4
8	polsslagsensor	1
9	polsslagsensorkabel	1
10	stekker polsslagsensor	1
11	schroef M4x25	2
12	schuimstofgreep	2
13	handgreep	1
14	schroef M8	4
15	schroef M8x30	2
16	schroef M4x20	10
17	afdekking framebuis achter	1
18	as	1
19	onderste computerkabel	1
20	frame	1
21	schroef M8x70	4
22	voet voor	1
23	voetkap voor	2
24	voetkap achter	2
25	voet achter	1
26	moer M8	4
27	moer 3/8"	2
28	onderlegring M10	2
29	onderlegring	2
30	vliegwiel	1
31	vliegwielas	1
32	moer M6	6
33	afdichting Ø18xØ6.2x1.0	15
34	moer M6	2
35	schroef Ø6x75	1
36	magneet	1
37	veer	1
38	bout M6x70	1
39	karabijnhaak	1
40	bevestigingslus voor vrijloopwiel	1
41	afdichting Ø20xØ8.2x1.2T	5
42	borgschroef M8 Ø20xØ8.2x1.2T	3
43	bout M8x25L	1
44	bout M10x40	1
45	geleiding Ø14x1.5Tx6L	1
46	onderlegring Ø14xØ10x1.0T	2
47	houder	2
48	moer M10	1
49	schroef M5x13	2
50	stelschroef	1
51	bovenste trekkabel	1

Nr.	Beschrijving	Aantal
52	schroef M5x10L	8
53	sensor	1
54	onderste trekkabel	1
55	houder	2
56	C-ring	2
57	magneet	1
58	riemwiel	1
59	crankas	1
60	bout M6x15	4
61	riem	1
62	onderlegring Ø18xØ5.2x1.0	8
63	schroef M5x17	8
64	crank (L+R)	2
65	afdekking	2
66	borgveer M8	6
67	onderlegring Ø28xØ10.2x1.5T	2
68	zijbekleding	2
69	bovenste bekleding (L+R)	2
70	schroef M4x12	14
71	kettingkast (R+L)	2
72	schroef M5x15	8
73	stuurstop	2
74	handgreep	1
75	handgreep	1
76	schroef M8x35	4
77	borgveer Ø17xØ10.2x2.0T	2
78	schroef M10x25	2
79	afstandsring Ø25xØ17x0.5T	4
80	afdekking framebuis voor	2
81	afdekking framebuis achter	2
82	beweegbare framebuis (R+L)	2
83	schroef M8x25	4
84	scharnierafdekking (R+L)	2
85	bus	4
86	as	2
87	schroef M6x15	8
88	trapvlak (R+L)	2
89	vierkante framebuis	2
90	afdekking boven	2
91	afdekking onder	2
92	schroef M8x50	2
93	aansluitstuk	2
94	onderlegring Ø28xØ8.2x1.5T	2
95	afdekking framebuis	1
96	schroef M5x25	7
97	Stecker	1
98	onderlegring Ø28xØ16x4.5T	2
99	schroef M5	2
100	stelgreep	4
101	onderlegring Ø28xØ16x1.5T	2
102	schroef M8	4

Montage

STAP 1

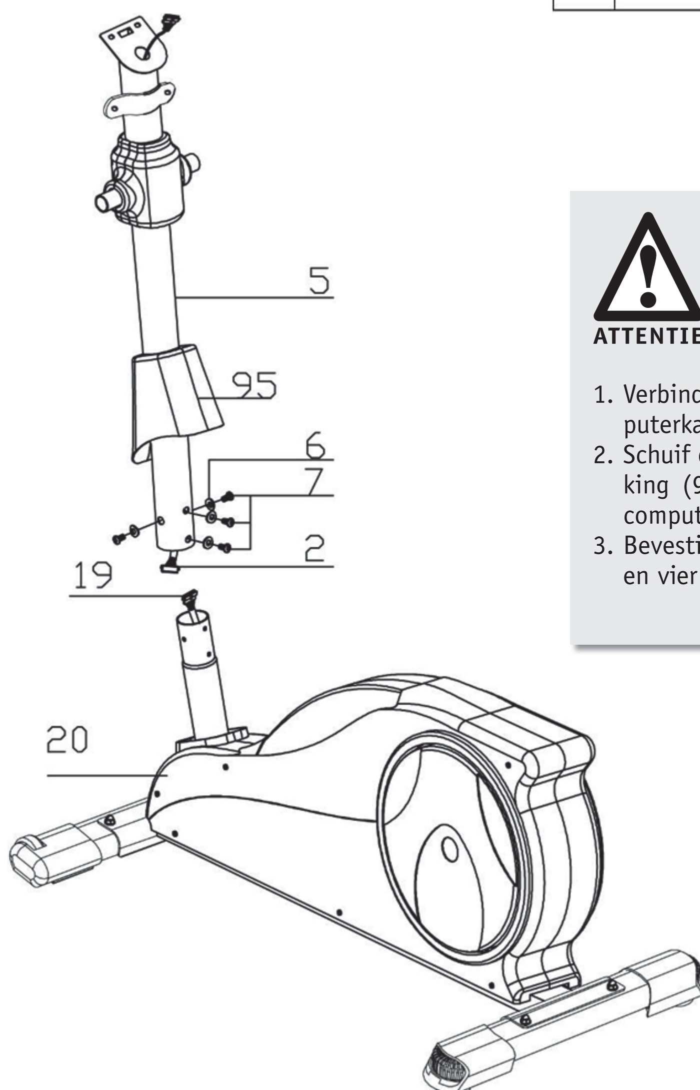




1. Zet de voorste voet (22) evenals de achterste voet (25) zoals afgebeeld op de vloer.
2. Monteer beide voeten aan het hoofdframe (20). Gebruik hiervoor steeds vier M8 schroeven(21), vier moeren (26) met een onderlegring (14) en een borgveer (66).

NEDERLANDS

STAP 2

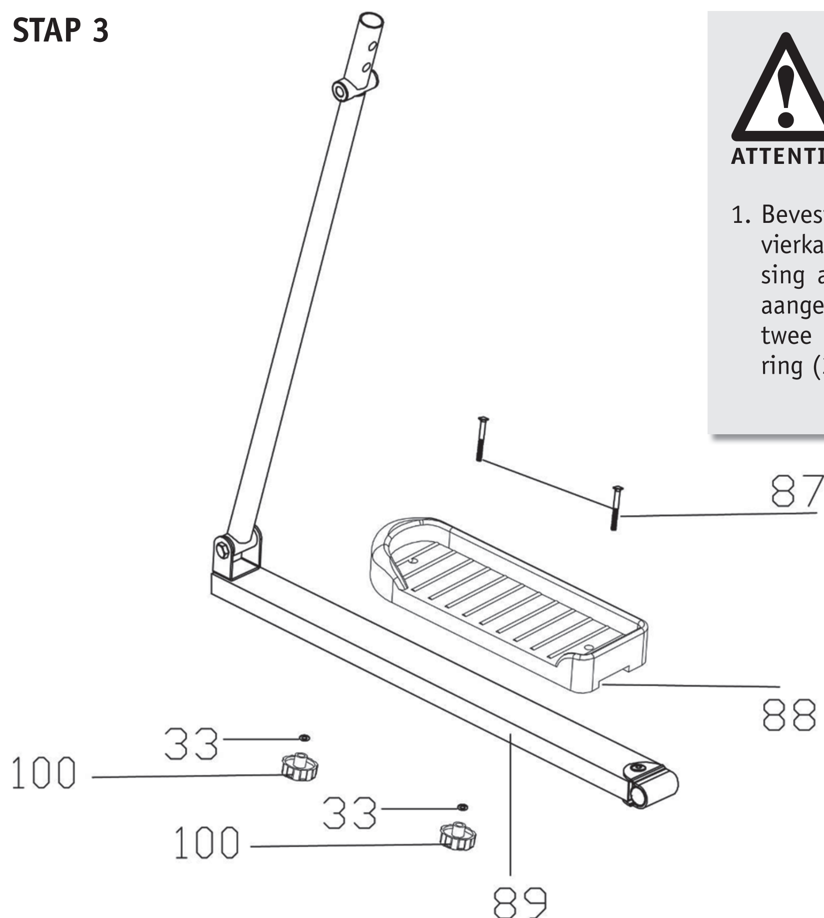




1. Verbind de bovenste computerkabel (2) met de computerkabel (19).
2. Schuif daarna de framebuis (5) samen met de afdekking (95) op het frame. Let er daarbij op dat de computerkabel niet wordt vastgeklemd.
3. Bevestig nu de framebuis met vier M8 schroeven (7) en vier onderlegringen (6).

Montage

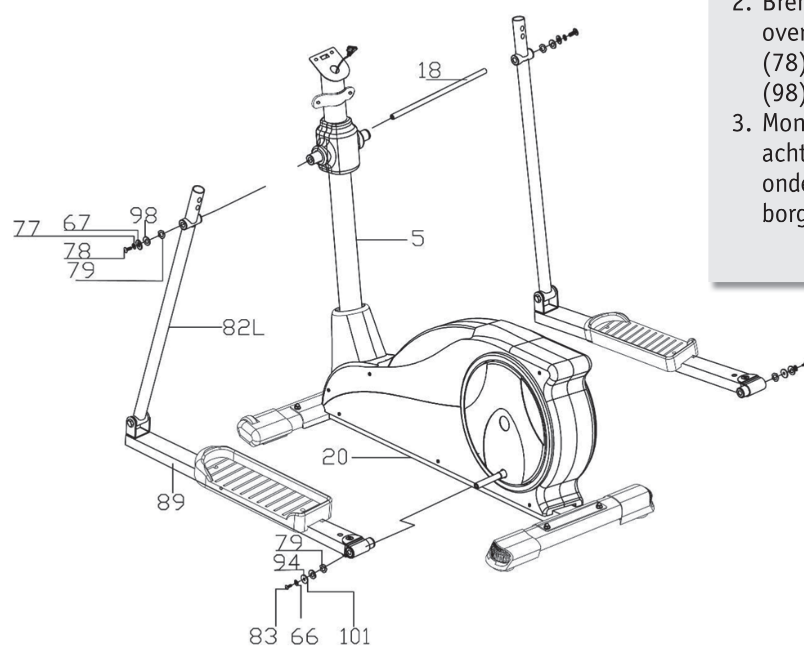
STAP 3





1. Bevestig de trede (88) aan het linker resp. rechter vierkante framebuis (89). Een individuele aanpassing aan uw lichaamsgrootte is mogelijk door drie aangegeven montageplaatsen. Gebruik hiervoor twee M6 schroeven (87) met telkens een onderlegring (33) en de stelmoer (100).

STAP 4

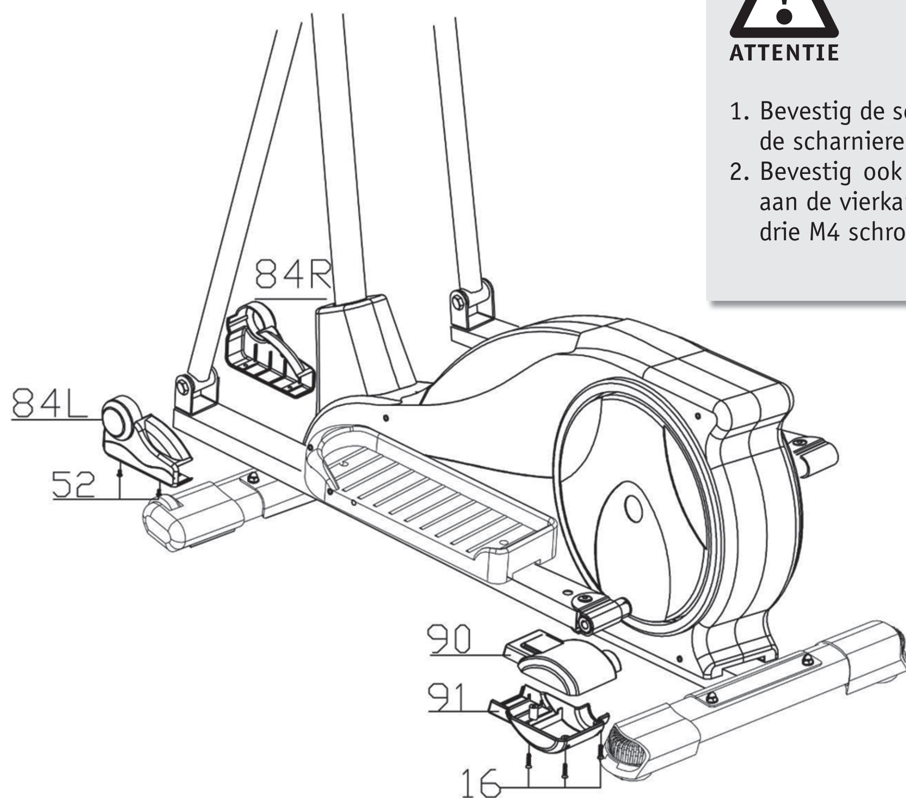




1. Schuif de as (18) door de geleiding in het framebuis (5).
2. Breng beide beweegbare framebuizen (82L en 82R) over de as en bevestig deze steeds met een schroef (78), een borgveer (77), een onderlegring (67) en (98) een afstandsring (79).
3. Monteer nu de vierkante framebuizen (89L en 89R) achter op het hoofdframe (20). Gebruik steeds een onderlegring (94 en 101) een afstandsring (79), een borgveer (66) en een M8 schroef (83).

Montage

STAP 5

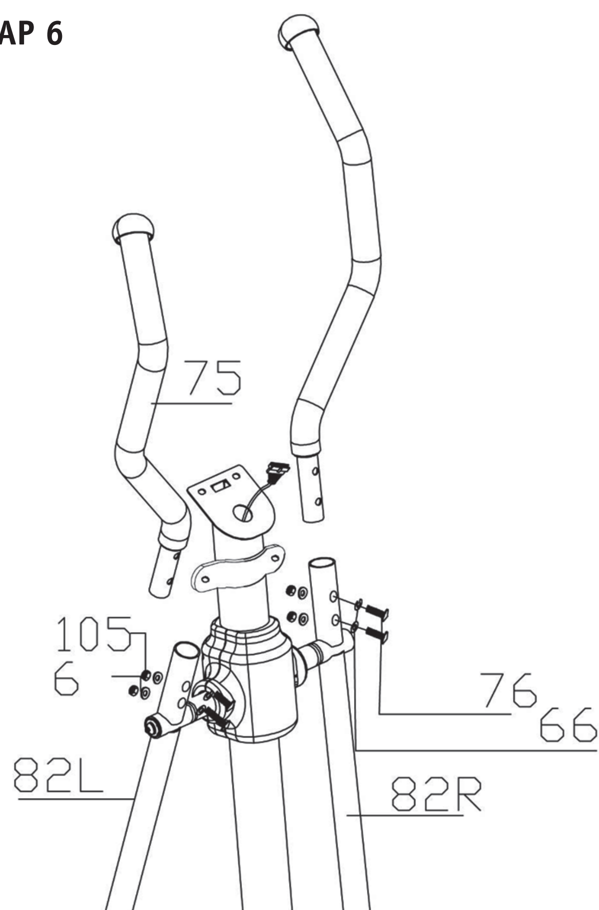




ATTENTIE

1. Bevestig de scharnierafdekkingen (84L en 84 R) aan de scharnieren met steeds een M5 schroef (52).
2. Bevestig ook de achterste afdekkingen (90 en 91) aan de vierkante framebuis. Gebruik hiervoor steeds drie M4 schroeven (16).

STAP 6





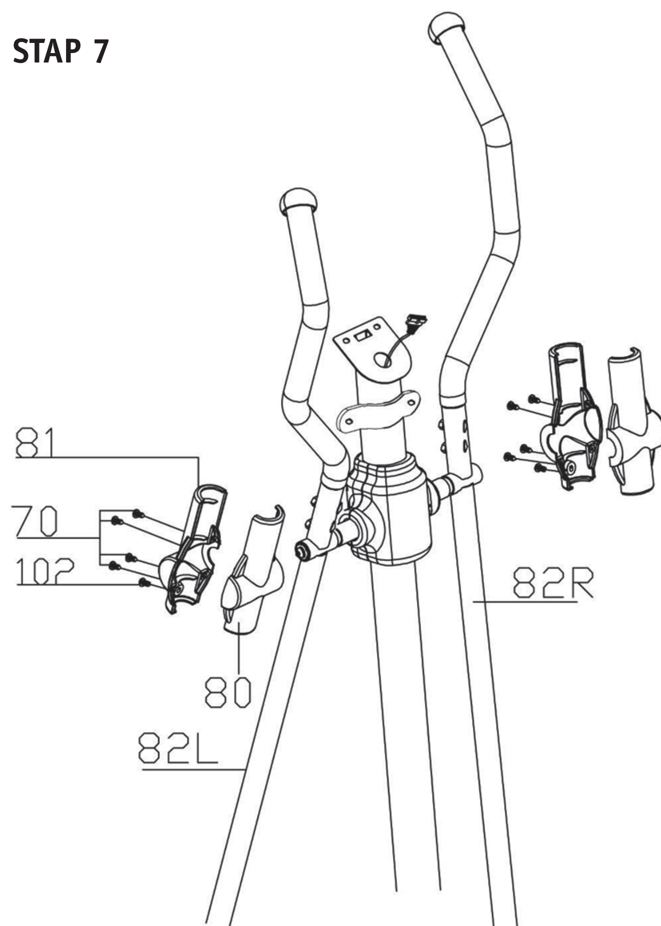
ATTENTIE

1. Schroef de grepen (74 en 75) aan de beweegbare framebuizen. Gebruik hiervoor steeds twee M8 schroeven (76) met een M8 borgveer (66), een M8 onderlegring (6) en een M8 moer (102).

NEDERLANDS

Montage

STAP 7

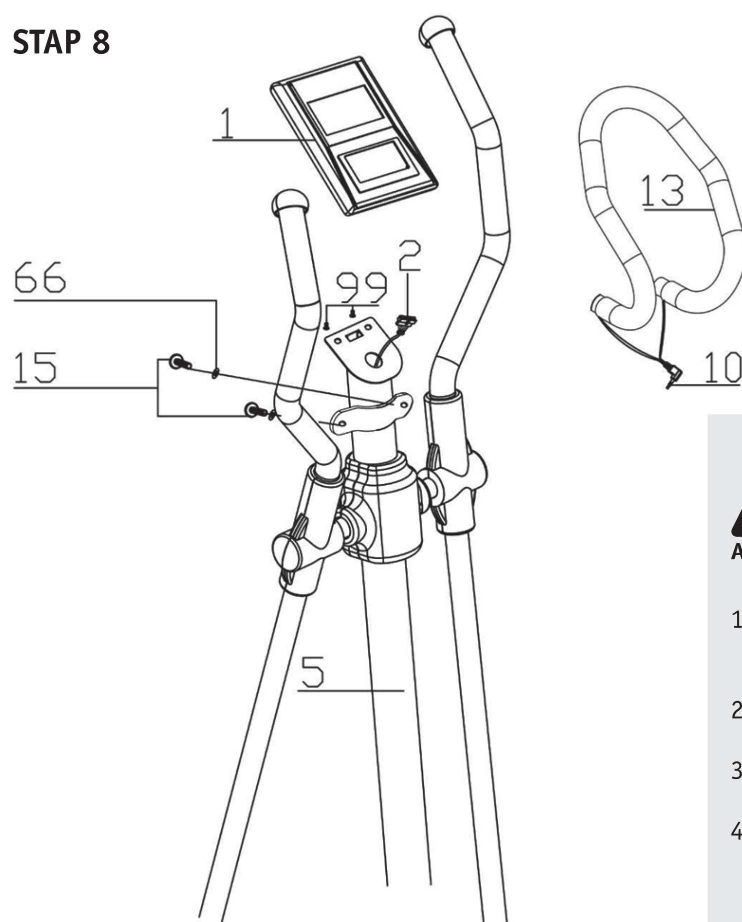




ATTENTIE

1. Bevestig nu de afdekkingen voor de framebuis (80 en 81). Gebruik hiervoor steeds vier M4 schroeven (70) en een M8 schroef (102).

STAP 8



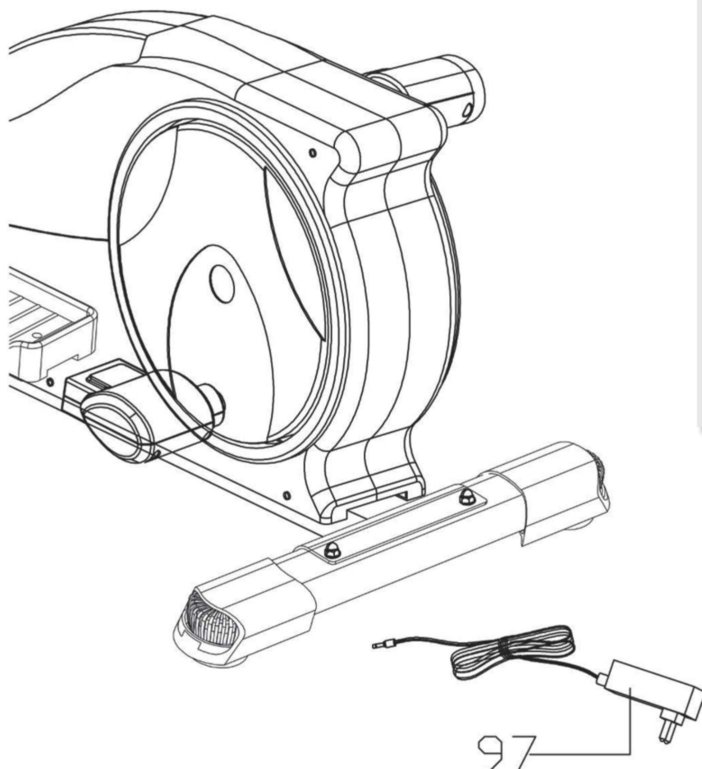


ATTENTIE

1. Monteer de handgreep (13) aan de framebuis. Hiervoor hebt u twee M8 schroeven nodig met een M8 borgveer (66).
2. Verbind de computer (1) met de bovenste computerkabel (2).
3. Bevestig de computer door middel van twee M5 schroeven (99).
4. Sluit nu de polsslagstekker (10) aan op de achterkant van de computers „Puls Input“.

Montage

STAP 9





ATTENTIE

1. Plaats uw crosstrainer aan de daarvoor bestemde plek.
2. Stel met behulp van de hoogteregeling het apparaat zo af, dat het veilig en vast staat.
3. Steek de stekker van de adapter in de bus aan de achterkant van de hometrainer (onder).
4. Steek daarna de adapter in het stopcontact; het apparaat is nu bedrijfsklaar.

NEDERLANDS

Trainingshandleiding

Het gebruik van uw fitnessapparaat zal u tal van voordelen bieden. Het zal uw lichamelijke conditie verbeteren, uw spieren accentueren en in combinatie met een caloriearm dieet u ook helpen af te vallen.

TRAININGSINRICHTING/-AANWIJZINGEN

Om een optimale training te bereiken, moet u voor aanvang van de training een paar belangrijke zaken met betrekking tot de manier (waarop men traint) en de inrichting van de training in acht nemen. Ter verbetering van de gezondheid en van uw figuur, moeten volgende factoren bij de planning van de training in aanmerking worden genomen:

A Intensiteit

De training moet zo worden ingericht, dat de lichamelijke belasting tijdens de training hoger is dan de normale belasting. Ademnood of uitputting mag echter niet optreden. Bij een effectieve training moet de polsslag tussen 70% en 85% van de maximale polsslag liggen (zie ook hoofdstuk „Trainingsfase“).
Tijdens de eerste trainingsweken moet de polsslag ca. 70% van de maximale polsslag zijn en in de daarop volgende weken en maanden langzaam stijgen tot 85% van de maximale polsslag. De trainingseisen kunnen bijv. door verlenging van de trainingsduur en/of een verhoogde moeilijkheidsgraad, afhankelijk van de verbeterende conditie worden verhoogd. U hebt met volgende hulpmiddelen de mogelijkheid uw polsfrequentie te controleren:

a) U kunt uw polsslag zelf voelen en de slagen per minuut tellen (bijv aan het polsgewricht) → Meting van de polsfrequentie op gebruikelijke wijze.
b) U kunt de polsslag met behulp van de op de greep aangebrachte sensoroppervlakken meten.
c) U kunt uw polsfrequentie ook door middel van specifieke, gekalibreerde polsslagmeetapparatuur bepalen.

De polsmeting per sensor dient alleen ter oriëntering, omdat er door beweging, wrijving, zweet etc. afwijkingen van de echte polsslag kunnen ontstaan. Bij sommige mensen is de huidweerstandswijziging met betrekking tot de polsslag zo klein, dat het resultaat niet voldoende is voor een exacte polsmeting.

B Frequentie

Experts adviseren, afhankelijk van het trainingsdoel, trainingen van 3–5 eenheden per week. De training dient samen te gaan met een evenwichtige en gezonde voeding. Een doorsnee volwassene heeft min. 3 trainingseenheden per week nodig om een verandering van het lichaamsgewicht of verbetering van de conditie te bereiken en 2 trainingseenheden per week om de bestaande toestand te behouden.

C Motivatie

Om een trainingsprogramma succesvol te voltooien, is regelmaat een essentieel punt. Ook geestelijke voorbereiding, zoals een vast tijdsbestek en vaste plaats per trainingseenheid dragen daartoe bij. Het is raadzaam altijd een persoonlijk doel voor ogen te houden en, indien mogelijk, alleen te trainen als u goed gehumeurd bent. Train voortdurend om u dag voor dag verder te ontwikkelen en het trainingsdoel te benaderen.

D Organisatie van de trainingseenheden

Er zijn 3 trainingsfases die bij iedere training moeten worden gedaan:

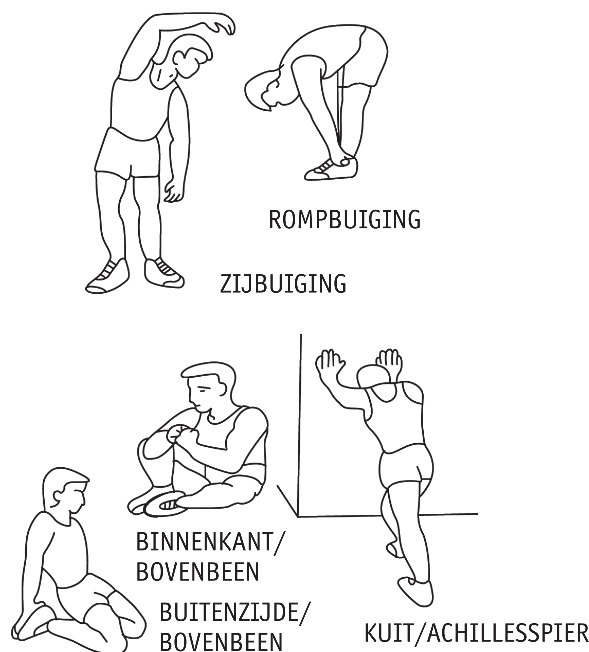
a) Opwarmfase

b) Trainingsfase

c) Afkoelfase

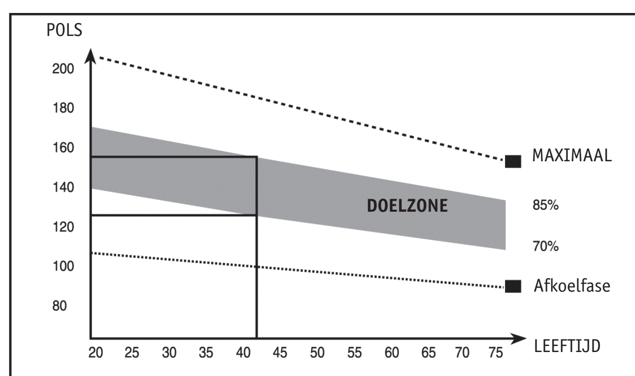
1. Opwarmfase

Deze fase draagt bij tot een goede doorbloeding van het lichaam en een goede werking van de spieren. U vermindert ook het risico op krampen en spierbeschadigingen. Daarom is het raadzaam voor iedere trainingseenheid een paar rekoefeningen (zie afb.) te doen. U moet iedere oefening ca. 30 seconden volhouden. Vermijd hierbij schokkende bewegingen en belast uw spieren niet. Stop met de rekoefening zodra het pijn doet.



2. Trainingsfase

Let er bij de training op dat uw tempo gelijkmatig en aanhoudend is. Voor een optimale training moet de belasting zo zijn gekozen, dat uw polsslag een waarde van ca. 70–85% van de maximale polsslag bereikt (doelzone) Aan de hand van de grafiek kunt u de voor u geschikte doelzone aflezen:



De trainingsfase moet minstens 12 minuten aanhouden. Voor een eerste begin is een trainingstijd van ca. 15–20 minuten gebruikelijk.

Als u na enige tijd een hoger fitnessniveau hebt bereikt, moet u eventueel langer en hoger gedoseerd trainen.

Let bij de training op uw lichaamshouding:

- Bovenlichaam zo recht mogelijk houden
- Blik naar voren richten
- De beweging moet zo mogelijk vanuit de benen komen
- Niet met losse handen trainen! –
  De armen moeten het lichaam stabiliseren.
- Hielen tijdens de training licht optrekken, zoals bij de klassieke langlaufstijl
- Vaak van greepstand veranderen

3. Afkoelfase

Deze fase dient ter ontspanning van de spieren en het cardiovasculaire systeem. Beperkt hiertoe bijv. het tempo gedurende ca. 5 minuten. Herhaal vervolgens de in fase 1 beschreven rekoefeningen. Denk eraan dat u ook in deze fase geen schokkende bewegingen maakt en dat u de spieren niet belast.

E Spieropbouw

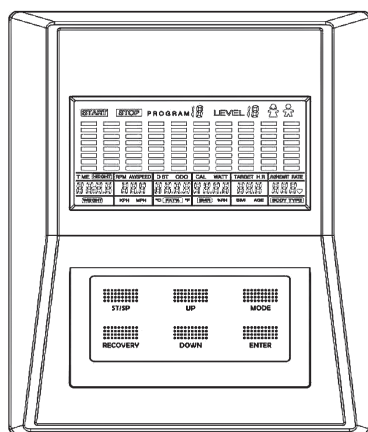
De trainingsbelasting moet hoger worden ingesteld om uw spieren met de hometrainer op te bouwen. Onder bepaalde omstandigheden zult u merken dat het trainingsprogramma op basis van uw conditie niet in de volle lengte kan worden uitgevoerd.

Wijzig in dat geval uw trainingsschema als volgt:

U moet tijdens de opwarmfase en de afkoelfase trainen zoals u gewend bent. Verhoog echter aan het einde van de oefenfase de belasting, zodat uw benen sterker worden getraind. Als u echter de doelzone van de polsslag overschrijdt, moet u uw tempo beslist verlagen!

F Gewichtsafname
Om ervoor te zorgen dat uw lichaam goed zijn werk kan doen, heeft het net als een motor „brandstof“ nodig. Het spierstelsel krijgt zuurstof van het cardiovasculaire systeem van het lichaam. Deze zuurstof wordt voor de energievoorziening van de spieren en ook voor de verbranding van koolhydraten resp. vetten gebruikt. Op basis van de chemische samenstelling kan de omzetting van lichaamsvetten in energie alleen plaatsvinden, als u een aërobe training doet, dat wil zeggen, als voldoende zuurstof bij de training aanwezig is. Bij anaërobe training („buiten adem zijn“) is er gebrek aan zuurstof waardoor geen vet kan worden afgebouwd. Het lichaam heeft bij 50% tot 80% van de maximale polsslag (maximale polsslag = 220–leeftijd) nog voldoende zuurstof en kan in dit gebied de beste resultaten met betrekking tot de vetverbranding geven. De vetverbranding neemt toe, naarmate u vaker en langer een dergelijke training uitvoert.

Bediening



KNOPPENFUNCTIES

START/STOP: (ST/SP)
Met deze knop begint en eindigt u een training resp. start u de lichaamsvetanalyse. Als u de START/STOP-knop ca. 3 seconden ingedrukt houdt, dan worden alle ingestelde waarden gereset.

UP/DOWN:
Met de UP/DOWN-knoppen kunt u verschillende programma's en waarden selecteren. Bovendien kunt u tijdens de training de belastingtrappen verhogen of verlagen.

ENTER:
Met deze knop kunt u de geselecteerde programma's en waarden (zoals bijv. doelwaarden, persoonlijke gegevens enz.) bevestigen.

RECOVERY:
Met behulp van deze knop start u de meting van het hartrecuperatieniveau. Verdere informatie kunt u vinden in het hoofdstuk Fitnesstest.

MODE:
U kunt tijdens de training met behulp van de MODE-knop allerlei weergave-informatie (zoals bijv. verbruikte calorieën, Wattsterkte, enz.) oproepen.

WEERGAVE-INFORMATIE

1. SPEED (tempo)
   De computer geeft de huidige snelheid aan. (0,0–99.9 km/h). Bij sommige modellen worden afwisselend ook de pedaalomwentelingen/min. weergegeven. („RPM“)

2. TIME (tijd)
   De computer laat u de huidige trainingstijd zien (max. 5-99:00). Bij invoer van een insteltijd loopt de tijd terug (countdown) en na afloop van deze tijd (0:00) hoort u een akoestisch signaal. (max. in te stellen tijd tot 99 minuten)

3. DISTANCE (afstand)
   De computer geeft u de afgelegde afstand weer (max. 999,9 km). Bij invoer van een ingestelde afstand loopt de weergave terug (countdown) en na afloop (0:00) hoort u een akoestisch signaal. (max. in te stellen afstand tot 999,9 km)

4. ODO (totale afstand)
   Geeft de totale afgelegde afstand aan. (0.0-999.9 km/ mijl)

5. CALORIES (calorieën)
   Hier laat de computer de tijdens de training verbrande calorieën (max. 990 cal) zien. Bij invoer van een ingesteld aantal calorieën kunt u in 5 stappen van 5 tot max. 9995 kcal selecteren. De weergave loopt in dit geval terug (countdown) tot nul. Daarna is de training beëindigd en klinkt er een akoestiek signaal.

6. WATT
   De weergave geeft het huidige vermogen in Watt weer.

7. HEART RATE (pols-/hartslag)
   De PULSE-weergave geeft uw huidige polsfrequentie in hartslagen per minuut weer. De weergave kan slechts correcte waarden weergeven, als u beide sensoren aan het stuur goed met uw handpalmen vastpakt. Het kan soms max. 2 minuten duren tot de polsfrequentie wordt weergegeven.

8. TARGET .H. R.: (doelpolsslag)
   De gewenste doelpolsslag kan hier vooraf worden in gesteld.

NEDERLANDS

9. PROGRAM
   Bij deze ergometer kunt u kiezen uit 24 programma's.

10. RPM (wielomwentelingen per minuut)
   De vliegwielomwentelingen per minuut worden hier weergegeven.

11. LEVEL (belastingsstappen)
   Ieder programma bestaat uit 16 belastingtrappen. De LCD-weergave toont u 10 kolommen (horizontaal) en 8 balken (verticaal). 1 balk komt overeen met 2 belasting-trappen en een kolom 1 minuut training. Deze waarden kunnen echter afwijken afhankelijk van het geselecteerde programma. Bij invoer van een insteltijd deelt de computer automatisch de tijd in de max. aanwezige kolommen. (voorbeeld: insteltijd = 30 minuten, 30:10 [aantal kolommen] = 3 min/balk.) Als alle 10 kolommen gaan branden is de trainingstijd voorbij.
   Door middel van de UP/DOWN-knoppen kunnen de belastingtrappen ook tijdens de lopende training worden verhoogd resp. verlaagd. Bij programma's die de belastingtrappen automatisch instellen (zoals bijv. WATT of doelpolsslagprogramma) is dit echter niet mogelijk.

TRAININGSPARAMETERS

Training parameters zijn doelen die elke keer dat u stel trainingsprogramma. De volgende training parameters zijn beschikbaar:

TIME (tijd)

DISTANCE (afstand)

CALORIES (calorieën)

AGE (leeftijd)

WATT (Watt)

THR (polsslag)
[Target Heart Rate]

Kies eerst een van de gewenste trainingsprogramma's uit:

Handmatig	(P1)
Profielprogramma	(P2-P13)
Watt-programma	(P14)
Doelpolsslagprogramma	(THR)
Doelpolsslag-besturingsprogramma	(55%–85%)
Lichaamsvetanalyse	(FAT)
Toepassingsprogramma	(U1–U4)

U kunt aansluitend meerdere trainingsparameters selecteren of deze ook combineren.

Sommige parameters zijn in bepaalde programma's niet instelbaar. Tijd en afstand kunnen bijv. niet gelijktijdig worden aangegeven.

Druk op ENTER zodra u een programma hebt geselecteerd. Gebruik daarna de UP/DOWN-knoppen om de gewenste parameters resp. waarden te selecteren en te bevestigen met ENTER. Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen.

Het programma wordt na bereiken van de eerste parameter beëindigd. Als er meerdere parameters door u zijn ingevoerd, kunt u met behulp van de START/STOP-knop de training tot het bereiken van de volgende parameter voortzetten.

Overzicht van de trainingsparameters

Parameter	Instelgebied	Standaardwaarde	Stap	Opmerking
Time/tijd	0:00~99:00	00:00	± 1:00	
Distance/afstand	0.00~99.0	0.00	± 1.0	
Calories/calorieën	0~9995	0	± 5	
Watt	45~250	100	± 5	Deze waarde kan alleen in het Watt-programma worden vastgelegd.
Age/leeftijd	10~99	30	± 1	
THR/polsslag	60~220	90	± 1	

TRAININGSPROGRAMMA

Na het inschakelen kan door middel van de UP/DOWN-knoppen het gewenste trainingsprogramma worden geselecteerd. Druk ter bevestiging op ENTER.

U kunt kiezen uit volgende trainingsprogramma's:

Handmatig	(P1)
Profielprogramma	(P2–P13)
Watt-programma	(P14)
Lichaamsvetanalyse	(FAT)
Doelpolsslagprogramma	(THR)
Doelpolsslag-besturingsprogramma	(55%–85%)
Toepassingsprogramma	(U1–U4)

A Handmatig (P1)

Selecteer het programma „Handmatig“ met behulp van de UP/DOWN-knoppen en bevestig het programma met ENTER. In de onderste, linker display zal de eerste parameter TIME (tijd) beginnen te knipperen. Selecteer met de UP/DOWN-knoppen en met ENTER een gewenste waarde resp. verdere parameters. Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen.



OPMERKING

Let erop dat bij invoer van de INSTELTIJD niet alle parameters gelijktijdig kunnen worden ingesteld.



OPMERKING

Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

B Profielprogramma (P2~P13)

U kunt uit 12 profielprogramma's met verschillende Belastingsverloop kiezen:

Programma	2	–	Golven	–	Level	6
Programma	3	–	Dal	–	Level	10
Programma	4	–	Vetverbranding	–	Level	2
Programma	5	–	Helling	–	Level	2
Programma	6	–	Trap	–	Level	4
Programma	7	–	Hindernis	–	Level	4
Programma	8	–	Interval	–	Level	6
Programma	9	–	Plateau	–	Level	4
Programma	10	–	Stijging	–	Level	4
Programma	11	–	Terrein	–	Level	6
Programma	12	–	Heuvel	–	Level	6
Programma	13	–	Horde	–	Level	4

Selecteer het gewenste profielprogramma (P2-P13) met behulp van de UP/DOWN-knoppen en bevestig het programma met ENTER. In de onderste, linker display begint de eerste parameter TIME (tijd) te knipperen. Selecteer met de UP/DOWN-knoppen en met ENTER een gewenste waarde resp. verdere parameters. Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen.



OPMERKING

Let erop dat bij invoer van de INSTELTIJD niet alle parameters gelijktijdig kunnen worden ingesteld.



OPMERKING

Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

Zo nodig kunt u ook tijdens de lopende training die de belastingtrappen met behulp van de UP/DOWN-knoppen verhogen of verlagen.

C Watt-programma (P14)

In dit programma selecteert de computer automatisch de belastingweerstand afhankelijk van de snelheid en de geselecteerde Watt-waarde. Selecteer het Watt-programma (P14) met behulp van de UP/DOWN-knoppen en bevestig het programma met ENTER. In de onderste, linker display begint de eerste parameter TIME (tijd) te knipperen. Selecteer met de UP/DOWN-knoppen en met ENTER een gewenste waarde resp. vervolgparameters. Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen.

i **OPMERKING**

Let erop dat bij invoer van de INSTELTIJD niet alle parameters gelijktijdig kunnen worden ingesteld.

i **OPMERKING**

Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

D Lichaamsvetanalyse (FAT)

Let erop dat de lichaamsvetanalyse niet voor iedereen geschikt is. De analyse is niet geschikt voor kinderen jonger dan 7 jaar, mensen met een hartaandoening, zwangere vrouwen of mensen die onder behandeling zijn van een cardioloog.

Bij de volgende personen kan de computer verkeerde waarden aangeven.

- Ouderen boven de 70 jaar
- Dialysepatiënten
- Mensen die last hebben van oedeem
- Bodybuilders, profatleten, intensieve sportbeoefenaars
- Personen met een hartfrequentie in rust van 60 of lager

Raadpleeg uw arts voor de lichaamsvetmeting, omdat deze u de analyse door een individueel advies kan aan- of afraden.

U moet tevoren een paar persoonlijke gegevens invoeren, zodat de lichaamsanalyse een correct resultaat kan aangeven.

Druk op de MEASURE-knop om de juiste waarde met behulp van de SET-knop in te voeren. Bevestig uw keuze steeds met de MODE-knop.

Druk voor het starten van de lichaamsvetanalyse op de MEASURE-knop. Na invoer van uw persoonlijke waarde (zie hoofdstuk „Voorinstellingen“) vindt de analyse automatisch plaats.

Leg uw handen voor de meting helemaal rond de sensoren en houd deze positie ca. 15 seconden vast.

Let op de volgende aanwijzingen om een zo correct mogelijk resultaat te verkrijgen:

- Geen bewegingen tijdens de meting!
- Let erop dat er voldoende contact is tussen vingers en elektroden.
- De armen moeten doorgestrekt zijn (rechte ellebogen).
- Houd de armen niet te hoog of te laag voor het lichaam.

i **OPMERKING**

Als u uw polsfrequentie tijdens de training wilt weergeven, hoeft u niet op de punten en aanwijzingen in de lijst te letten. Hiervoor is het voldoende, als u uw handpalmen gewoon op de sensoren legt.

Na ca. 15 seconden wordt het meetresultaat weergegeven. U kunt gegevens over uw aandeel lichaamsvet en de BMI-waarde aflezen. De volgende tabellen geven u een aanwijzing hoe de waarden moeten worden gelezen. Bedenk hierbij dat de gemeten waarden slechts als aanwijzing dienen om u bij de keuze van een zo nuttig mogelijke trainingsmethode te helpen en uw huidige lichamelijke toestand te bepalen. De meetwaarden moeten uitsluitend voor de training worden gebruikt en dienen geen medisch doel.

Aandeel lichaamsvet

Deze waarde geeft aan in hoeverre uw totale lichaamsgewicht uit vetweefsel bestaat (aandeel lichaamsvet in %).

Leeftijd	Vrouwen		
(jaar)	goed	gemiddeld	slecht
< 20	17–22 %	22–27 %	> 27 %
20–29	18–23 %	23–28 %	> 28 %
30–39	19–24 %	24–29 %	> 29 %
40–50	20–25 %	25–30 %	> 30 %
> 50	21–26 %	26–31 %	> 31 %

Leeftijd	Mannen		
(jaar)	goed	gemiddeld	slecht
< 20	12–17 %	17–22 %	> 22 %
20–29	13–18 %	18–23 %	> 23 %
30–39	14–19 %	19–24 %	> 24 %
40–50	15–20 %	20–25 %	> 25 %
> 50	16–21 %	21–26 %	> 26 %

BMR (Basal Metabolism Ratio)

De door de computer aangegeven BMR-waarde toont u hoeveel kilocalorieën (kcal) uw lichaam iedere dag zonder enige activiteit (dus in de rusttoestand) nodig zou hebben.

BMI (Body Mass Index)

De BMI is het lichaamsgewicht per lichaamsoppervlakte die uit het kwadraat van de lichaamsgrootte wordt berekend. De BMI is slechts een grove richtwaarde, omdat geen rekening wordt gehouden met het postuur of geslacht noch met de individuele samenstelling van de lichaamsmassa van de mens uit vet- en spierweefsel.

Een „wenselijke“ BMI-waarde is afhankelijk van de leeftijd:

Leeftijd	BMI-waarde
<24 jaar:	19–24
25–34 jaar:	20–25
35-44 jaar:	21–26
45-54 jaar:	22–27
55-64 jaar:	23–28
>64 jaar:	24–29

Als u deze waarde over- of onderschrijdt, wijst dit op een over- of ondergewicht.

Lichaamstype

Er zijn 9 lichaamstypes, die volgens het berekende vetaandeel (%) zijn ingedeeld.

Weergave	Lichaamstype	Aandeel lichaamsvet
1	ultrasportief/mager	ca. 5 tot 9 %
2	ideaal-sportief	ca. 10 tot 14 %
3	slank	ca. 15 tot 19 %
4	sportief	ca. 20 tot 24 %
5	gemiddeld	ca. 25 tot 29 %
6	gezet	ca. 30 tot 34 %
7	hoog vetaandeel	ca. 35 tot 39 %
8	zeer hoog vetaandeel	ca. 40 bis 44 %
9	extreem hoog vetaandeel	ca. 45 tot 50 %

NEDERLANDS

E Doelpolsslagprogramma (THR)



Let erop dat u altijd met de voor u geschikte doelpolsslag traint. Lees de aanwijzingen en hoofdstuk Trainings-parameters.
Gezondheidsrisico!

Zodra de polsslag in dit programma onder of boven de ingestelde hartfrequentie (+/- 5) zakt of stijgt, zal de computer de belastingstrappen automatisch (om de 20seconden) aanpassen. De belastingtrappen zullen tijdens de training afhankelijk van uw polsslag toe- of afnemen.
Selecteer het doelpolsslagprogramma (THR) met behulp van de UP/DOWN-knoppen en bevestig het programma met ENTER. In de onderste, linker display begint de eerste parameter TIME (tijd) te knipperen. Selecteer met de UP/DOWN-knoppen en met ENTER een gewenste waarde resp. verdere parameters.
Druk ten slotte op de START/STOP-knop (ST/SP) om de training te beginnen.

i OPMERKING

Let erop dat bij invoer van de INSTELTIJD niet alle parameters gelijktijdig kunnen worden ingesteld.

i OPMERKING

Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is terug-geteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer para-meters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

F Doelpolsslag-besturingsprogramma (55%–85%)



Let erop dat u altijd met de voor u geschikte doelpolsslag traint. Lees de aanwijzingen en hoofdstuk Trainings-parameters.
Gezondheidsrisico!

Er zijn 4 selectiemogelijkheden van de doelpolsslag:

55%	doelpolsslag	=	55%	van	(220 – leeftijd)
65%	doelpolsslag	=	65%	van	(220 – leeftijd)
75%	doelpolsslag	=	75%	van	(220 – leeftijd)
85%	doelpolsslag	=	85%	van	(220 – leeftijd)

Zodra de polsslag in dit programma onder of boven de ingestelde doelpolsslag (+/- 5) zakt of stijgt, past de computer de belastingstrappen automatisch (om de 20 seconden) aan. De belastingtrappen zullen tijdens de training afhankelijk van uw polsslag toe- of afnemen.
Selecteer het hartfrequentie-sturingsprogramma (55%-85%) met behulp van de UP/DOWN-knoppen en bevestig het programma met ENTER. In de onderste, linker display begint de eerste parameter TIME (tijd) te knipperen. Selecteer met de UP/DOWN-knoppen en met ENTER een gewenste waarde resp. vervolgparameters.
Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen.

i OPMERKING

Let erop dat bij invoer van de INSTELTIJD niet alle parameters gelijktijdig kunnen worden ingesteld.

i OPMERKING

Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is terug-geteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer para-meters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

G Toepassingsprogramma (U1–U4)

In dit programma kunt u naar behoeften tot 4 profielprogramma's individueel opstellen. De belastingstrappen en reeksen kunnen hierbij vrij worden geselecteerd. Het programma wordt na invoer opgeslagen en staat bij de volgende training weer tot uw beschikking.

Selecteer het toepassingsprogramma met behulp van de UP/DOWN-knoppen en bevestig het programma met ENTER. In de onderste, linker display begint de eerste parameter TIME (tijd) te knipperen. Selecteer nu met de UP/DOWN-knoppen en met ENTER een gewenste waarde resp. vervolgparameters.

Na instelling van de gewenste parameters gaat de eerste kolom branden. Stel nu met de UP/DOWN-knoppen de gewenste belastingstrap in en bevestig met ENTER om de volgende kolommen te definiëren. Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen.

i OPMERKING

Let erop dat bij invoer van de INSTELTIJD niet alle parameters gelijktijdig kunnen worden ingesteld.

i OPMERKING

Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

H Fitnesstest (RECOVERY)

De meting van het hartrecuperatieniveau dient als indicator van uw lichamelijke en sportieve conditie. Hoe sneller uw hartfrequentie na de training weer naar de normale polsslag terugkeert (hartrecuperatieniveau), des te „fitter" bent u.

Druk direct na de voltooide training op de RECOVERY-knop om de fitnesstest te starten. Leg daarna de handen op de handpolsslagsensoren. Na ca 60 seconden geeft de computer het gemeten hartrecuperatieniveau aan (1.0 = zeer goed tot 6.0 = onvoldoende).
Het is raadzaam uw hartrecuperatieniveau door constante training tot 1.0 te verbeteren.

Om naar de trainingsprogrammaselectie terug te keren, drukt u opnieuw op RECOVERY.

Verzorging/onderhoud

Wij adviseren ca alle 2 tot 4 weken of afhankelijk van het gebruik, alle onderdelen, waarbij gevaar op losraken bestaat (schroeven, moeren en dergelijke) regelmatig te controleren. Gebruik voor schoonmaken of verzorgen een zachte, evt. iets vochtige doek. Gebruik in geen geval agressieve reinigingsmiddelen. Vloeistoffen moeten uit de buurt gehouden worden van de computer of de binnenkant van het apparaat, omdat deze onder bepaalde omstandigheden tot aanzienlijke functiestoringen kunnen leiden. In het onderste gedeelte van het trainingsapparaat kan zich door de riem rubber gaan afzetten. Dit is heel normaal.

Technische gegevens

Afmetingen:	ca. 128 cm (L) x 61 cm (B) x 159 cm (H)	max. gewichtsbelasting:	130 kg
Gewicht:	ca. 41 kg	Vliegwie:	8 kg
Klasse-indeling:	HA	Trapweerstand:	16-voudig computergestuurd

Afvalverwijdering

Fitnessapparaat verwijderen



Het fitnessapparaat mag aan het einde van de levensduur niet met het normale huishoudelijke afval worden verwijderd. Het moet op een inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten worden afgegeven.

Recycling van verpakkingsmateriaal



Het verpakkingsmateriaal is gedeeltelijk opnieuw te gebruiken. Verwijder de verpakking milieuvriendelijk zodat deze kan worden hergebruikt. Verwijder via een openbaar inzamelpunt Vraag bij de gemeente van welke inzamelpunten u gebruik kunt maken.

CE-conformiteitsverklaring



Index-01

Firma: **Prophete GmbH u. Co.KG**
Adres: **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Merk: **Rex**

Aanduiding: **Las Vegas**

Model: **CX-200 Crosstrainer**
CX-200E Crosstrainer
BX-200 Bike
BX-200E Ergobike

Voor het genoemde product wordt bevestigd dat het voldoet aan de eisen van de volgende Europese richtlijnen.

2004/108/EG EMC-richtlijn

Richtlijn van het Europese Parlement en van de Raad van 15.12.2004

2006/95/EG Laagspanningsrichtlijn

Richtlijn van het Europese Parlement en van de Raad van 12.12.2006

De overeenstemming van het product met de richtlijnen wordt aangetoond door de volledige inachtneming van de geciteerde geharmoniseerde normen en niet geharmoniseerde normen:

EN 55014	Elektromagnetische compatibiliteit, eisen
EN 60335	Veiligheid van elektrische apparaten voor huishoudelijk gebruik
EN 61000-6-1	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm
EN 61000-6-3	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm
EN 61000-6-6	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm

Andre Fuchs
Technisch directeur
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
CE Konforminator
Prophete GmbH & Co. KG

Plaats van afgifte, Rheda-Wiedenbrück den 29.03.2012

Deze verklaring bekrachtigt de overeenstemming met de genoemde richtlijnen, garandeert echter geen eigenschappen in de zin van de productaansprakelijkheidswet.

NEDERLANDS

Garantie

1. Garantieclaims kunt u alleen binnen een periode van max. 2 jaar, te rekenen vanaf de aankoopdatum, indienen. Onze garantie is beperkt tot het verhelpen van materiële en fabricagefouten resp. vervanging van het apparaat. Het nakomen gebeurt, als wij daarvoor kiezen, door reparatie van het apparaat. De garantie is voor u gratis.

   Het onderzoek naar de storing en de oorzaken ervan gebeurt altijd door onze klantenservice en omvat:

   - levering van reserveonderdelen voor de reparatie in het kader van de garantie
   - reparatie of vervanging van het defecte onderdeel

(Vervangen onderdelen gaan over in ons eigendom.)

2. Bij gerechtvaardigde garantieclaims zijn de verzendkosten en de kosten van demontage en montage voor onze rekening. De garantieaanspraak moet worden aangetoond door overlegging van de kassabon.

3. De koper is verplicht het gekochte apparaat voor geen enkel ander doel te gebruiken dan aangegeven in de bedieningshandleiding.

4. Als het apparaat door derden of door montage van vreemde onderdelen is gewijzigd resp. opgetreden gebreken in de oorspronkelijke samenhang door de wijziging zijn ontstaan, komt de garantie te vervallen. Verder komt de garantie te vervallen, als de voorschriften voor de behandeling van het apparaat niet zijn opgevolgd.

5. Niet inbegrepen in de garantie zijn:

   - verbruiksmaterialen die, los van reparatiewerkzaamheden, de oorzaak zijn van bekende storingen.
   - alle onderhoudswerkzaamheden of andere werkzaamheden, die ontstaan door slijtage of ongeval danwel door bedrijfsvoorwaarden, zoals gebruik waarbij de bepalingen van de fabrikant niet worden opgevolgd.
   - alle voorvallen, zoals geluidsontwikkeling, trillingen, slijtage enz. die de eigenschappen van het apparaat niet beïnvloeden.
   - schade die terug te voeren is tot:
     - de montage van onderdelen door onbekenden of de bemoeienissen van de gebruiker zelf om de schade te verhelpen.
     - het niet gebruiken van originele reserveonderdelen.
     - schade die door gebrekkig onderhoud, ongeschikte schoonmaakmiddelen enz. zijn ontstaan.
   - onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage of verbruik (met uitzondering van eenduidig materiaal resp. fabricagefouten) zoals bijv.: – lagers – verlichting – stickers – riem – batterijen enz.
   - Kosten voor onderhouds-, controle- en reinigingswerkzaamheden.

6. De aanspraak op garantie geeft de klant het recht alleen het verhelpen van defecten te vragen. Aanspraken op teruggave of vermindering van de koopprijs gelden pas na mislukken van de verbetering.

7. De controle en beslissing van een garantieaanspraak berust bij de fabrikant.

8. Vergoeding van een directe of indirecte schade valt niet onder de garantie.

9. Garantieaanvragen worden alleen in behandeling genomen, als zij onmiddellijk na vaststelling van het defect bij de SI-Zweirad-Service GmbH worden verholpen.

10. Door een uitgevoerde garantieservice wordt de garantieperiode niet verkort of verlengd. Het indienen van garantieaanvragen na afloop van de garantieperiode is uitgesloten.

11. Andere dan de hierboven vermelde overeenkomsten zijn alleen geldig als zij schriftelijk bevestigd zijn door de fabrikant.

12. Als het apparaat bij de levering beschadigd is geraakt, dient u alle schade op de leveringsbon te vermelden. Laat de schademelding door de leverancier (markt, expediteur) ondertekenen en stel u onmiddellijk met ons in verbinding.

13. Als er met het door u aangekochte apparaat een technisch probleem is, staan onze medewerkers van de klantenservicetot uw beschikking:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Duitsland
Telefoon: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
Email: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Duitsland
Telefoon: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
Email: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

Prophete GmbH u. Co. KG

Postfach 21 24 • 33349 Rheda-Wiedenbrück

eMail: si-service@prophete.net